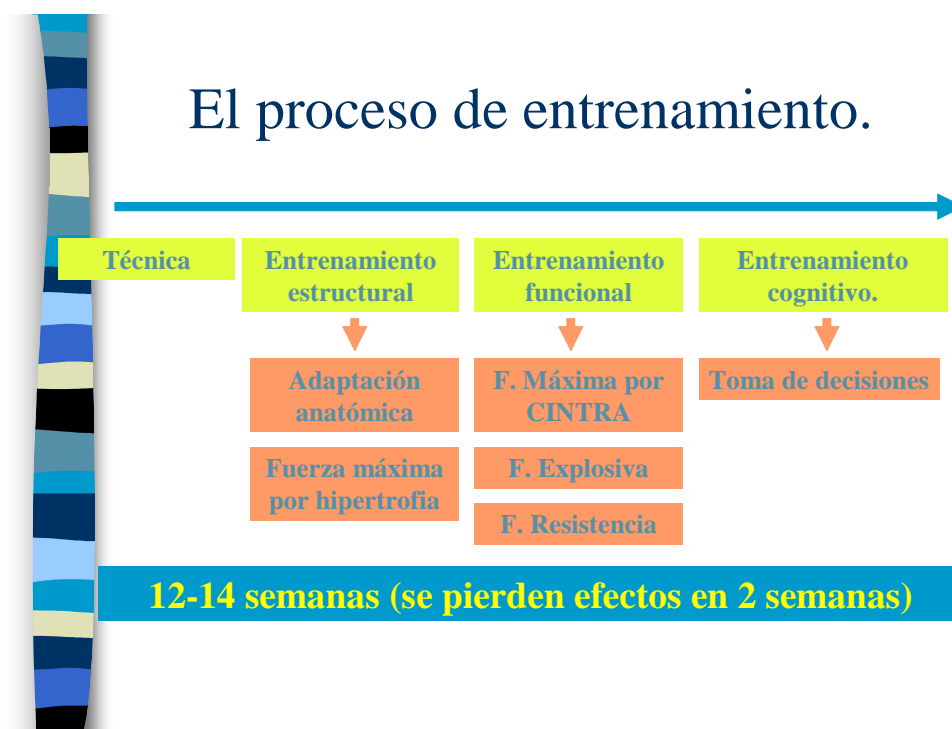


3.5 Concreción de la programación del entrenamiento de fuerza.

La planificación del entrenamiento de fuerza desde el punto de vista tradicional debe seguir un proceso claramente diferenciado. Dicho proceso es muy difícil de plasmar en el fútbol debido a las características tan particulares de lógica interna del juego y de calendario de competiciones que tiene este deporte.

A pesar de lo dicho, creo que es importante realizar un breve recorrido por los diferentes pasos que habría que dar, para más tarde intentar extraer las conclusiones oportunas para nuestro deporte.

El proceso de entrenamiento tiene cuatro fases bien diferenciadas, que van desde el aprendizaje de la técnica de los ejercicios (fundamental para evitar lesiones), hasta el desarrollo de fuerza en situaciones altamente específicas, pasando por el desarrollo de la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia. (Ya hemos comentado la poca importancia de la fuerza máxima, en líneas generales, en el futbolista).



Todo el proceso tiene una duración de unas 12 o 14 semanas. Hay que tener presente que en un deporte como el fútbol, con un periodo de competiciones de 10 meses, serán imprescindibles adaptaciones a una estructura básica de planificación centrada en el microciclo, y gracias a él, conseguir el mantenimiento de los niveles de fuerza del futbolista. Es decir, tras un periodo de adquisición de los niveles óptimos de fuerza, hay que mantenerlos toda la temporada con trabajos de la fase *funcional* y *cognitiva* fundamentalmente, aprovechando cortes del calendario y otras circunstancias (lesiones, bajas formas, sanciones largas a algunos jugadores,...) para realizar recordatorios técnicos y estructurales.

El primer paso será aprender la técnica básica de algunos ejercicios. Aunque parezca increíble, puede ocurrir que te encuentres con jugadores profesionales que realicen incorrecciones técnicas en ejercicios como la sentadilla, arrancada, cargada o split. No es una fase menor, pues puede evitar lesiones importantes. Estos serán los parámetros de trabajo:

ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Componentes de la carga	Características
Duración	2-4 sem (jóvenes) / 0-1 sem (expertos)
Intensidad	0-30%
Nº ejercicios	Los que son difíciles (sentadilla, cargada,...)
Repeticiones	6-10
Series	3-5
Descanso	2' - 3'
Velocidad	Moderada
Frecuencia (s/s)	2 - 3

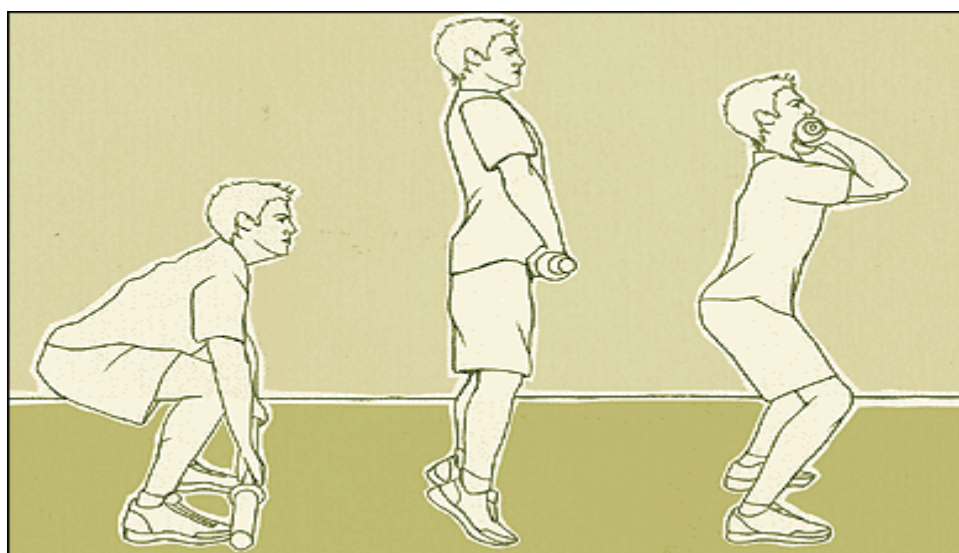


Imagen de un deportista realizando una *cargada*.

A continuación el siguiente paso será provocar una adaptación anatómica:

- ✓ El objetivo principal no es mejorar la fuerza. Se enmarca dentro de un contexto preventivo.
- ✓ Los ejercicios deben tener una gran amplitud de movimiento.
- ✓ Importante el trabajo propioceptivo como complemento.
- ✓ Contexto aeróbico. (estimula el metabolismo del colágeno y facilita la regeneración del tejido conectivo, es decir, tendones, ligamentos y fascias)
- ✓ Trabajo excéntrico moderado, el músculo aún no está preparado para grandes sollicitaciones.

ADAPTACIÓN ANATÓMICA

Componentes de la carga	Características
Duración	2-4 sem (expertos) / 8-10 sem (jóvenes)
Intensidad	30-60%
Nº ejercicios	10-15 (Consejo: Tirante musculador)
Repeticiones	15-30
Series	2-3
Descanso	1' - 2'
Velocidad	Moderada
Frecuencia (s/s)	2 - 3

Una vez tenemos una base de prevención que nos facilite las cargas de trabajo que vienen ahora, tanto en el ámbito de la fuerza, como en el ámbito específico, tenemos que mejorar la fuerza máxima.

Existen dos vías de desarrollo. La primera consiste en mejorar la hipertrofia. En algunos futbolistas puede ser muy interesante, en otros que ya tienen un peso y morfología adecuado para el deporte, innecesario. La segunda consiste en mejorar la fuerza máxima por producir mejoras en el funcionamiento neuromuscular, es decir, mejor sincronización de las unidades motoras, aumento de la frecuencia de estimulación y mejor reclutamiento de las UM:

FUERZA MÁXIMA POR HIPERTROFIA.

Componentes de la carga	Características
Duración	6-12 semanas
Intensidad	70-80%
Nº ejercicios	6-9
Repeticiones	6-12
Series	4-6
Descanso	3´
Velocidad	Lento medio
Frecuencia (s/s)	2 - 4

FUERZA MÁXIMA POR CINTRA.

Componentes de la carga	Características
Duración	4-3 semanas
Intensidad	90-100%
Nº ejercicios	3-5
Repeticiones	1-4
Series	6-10
Descanso	3´ - 6´
Velocidad	Rápido
Frecuencia (s/s)	2 - 3

En el desarrollo por coordinación intramuscular, es necesario que el futbolista esté totalmente desarrollado y domine el gesto técnico.

Una vez tenemos los niveles de fuerza máxima apropiados para nuestro deporte, tenemos que comenzar la fase de conversión. Conseguir que esos niveles puedan expresarse en las situaciones específicas, bien relacionadas con la velocidad, bien con la resistencia. Recordar que será el trabajo de fuerza que predomine durante la temporada:

La alternancia de métodos (contrastes, pliometría, método dinámico,...), será muy importante en la conversión a la fuerza explosiva. Aquí ya podemos aplicar un nivel de especificidad muy importante, incluyendo tomas de decisiones altamente competitivas:

CONVERSIÓN A LA FUERZA EXPLOSIVA

Componentes de la carga	Características
Duración	3-5 semanas
Intensidad	30-70%
Nº ejercicios	3-5 (Carácter específico)
Repeticiones	2-6
Series	3-5
Descanso	2' - 4'
Velocidad	Explosivo. Como en el gesto específico.
Frecuencia (s/s)	1 - 3



CONVERSIÓN A LA FUERZA RESISTENCIA

Componentes de la carga	Características
Duración	4-6- semanas
Intensidad	Lastres de 0,5 a 3 kg / 20-50% de 1RM
Nº ejercicios	Según tiempo específico (1" – 5')
Repeticiones	Según tiempo específico (1" – 5')
Series	3-6
Descanso	Según la manifestación de resistencia relacionada: CANLAC: 30" – 5' PAER: Interválicos cortos (15"-30"), I. Medios (30"-1'), I. Largos (3'-5')
Velocidad	Lento medio
Frecuencia (s/s)	2 - 4

CANLAC: Capacidad anaeróbica láctica / PAER: Potencia aeróbica

Pueden darse momentos en la temporada en los que interese que el futbolista esté muy "fino". Para buscar dicha supercompensación que nos haga rendir al máximo de nuestras posibilidades necesitaremos entre una y dos semanas. Este periodo se caracteriza por un gran descenso en el volumen y aumento en la intensidad. Máximo nivel de especificidad.

Del mismo modo, cuando acaba la temporada hay que manejar correctamente el periodo de *pérdida de la forma* deportiva. Lo peor que podemos hacer es olvidarnos del entrenamiento. Hay que realizar una correcta compensación, para afrontar en buen estado el próximo ciclo competitivo. Los músculos menos implicados en la práctica específica serán los protagonistas.