

TIPOS DE FUERZA A ENTRENAR EN EL MACROCICLO

Con respecto a la fuerza, la considero como una capacidad física muy importante para la mejora del rendimiento deportivo, pero siempre integrada con el resto de capacidades, teniendo en cuenta la organización de la carga de entrenamiento con el objetivo de mejorar la fuerza útil de la especialidad del deportista.

La respuesta del deportista a las cargas de entrenamiento, es la que condicionará el trabajo de esa fuerza, intentando incrementarla en unos momentos, para favorecer la mejora del rendimiento o disminuyendo su carga de entrenamiento con el objetivo de mantener el rendimiento en otras fases de la preparación del deportista. Por lo tanto, el trabajo de fuerza está condicionado al momento de la temporada y del objetivo buscado en la preparación del deportista, buscando con sus distintas formas de aplicarla, desarrollar la fuerza general, desarrollar la fuerza específica, mantener la fuerza específica o evitar una gran pérdida de esta capacidad, en función del momento de la preparación anual del deportista.

Para el trabajo de mejora de fuerza máxima, se plantea realizar ejercicios principales y complementarios, que fortalezcan los distintos grupos musculares que van a actuar en las distintas acciones de la prueba deportiva, cuidando mucho del número de ejercicios y tiempo de recuperación entre estos, así como las distintas sesiones, por lo que suele sugerir entre 2 y 3 sesiones semanales para el desarrollo de la fuerza. Con respecto al tiempo de recuperación entre cargas, va a venir condicionado por el tipo de entrenamiento de fuerza realizado. Si la fuerza es máxima o resistencia de fuerza, se tarda en recuperar entre 24 y 72 horas, por lo que solamente se podrían realizar entre 1 y 2 sesiones por microciclo (2 veces por semana) mientras que si es fuerza explosiva, se recupera mucho más rápidamente, entre 8 y 12 horas, y permitiría alguna sesión más (hasta 3-4 sesiones por semana)

Según Fernando Navarro (referente en el entrenamiento deportivo) durante los macrociclos se organiza la fuerza en 3 grandes objetivos:

- 1) Fuerza básica, basada en trabajo de resistencia fuerza general, fuerza máxima y resistencia fuerza aeróbica, cuyas cantidades vendrán condicionadas por las características de la especialidad deportiva.
- 2) Fuerza específica, que irá dirigida a conducir el desarrollo de la fuerza hacia las necesidades de fuerza de la propia especialidad deportiva



3) Fuerza competitiva, dirigida al rendimiento del deporte con toda su integración de capacidades y similitud a la competición.

Con sus estudios, Fernando señala la fuerza como una parte más, que se tiene que ir planteando para alcanzar el objetivo último, que es la mejora del rendimiento de los deportistas y figura con la planificación de los entrenamientos, como algo fundamental.

WWW.EUSEBIOFAUS.COM

