

Entrenamiento de la fuerza

Objetivos generales

- 1) Aumento de la F máx y F explosiva
- 2) Aumento de la Res a la Fuerza y Res a la F explosiva
- 3) Programas de la F máx, F explosiva, Res a la F y Res a la F explosiva (según acción técnico-táctica)

Metodología

- Opción A Después del trabajo de F máx, realizar el trabajo de Res a la F alternado con el de F explosiva
- Opción B Después del trabajo de F máx (etapa general), realizar el trabajo de Res a la F y de F explosiva de forma aislada y personalizada (etapa específica)

De acuerdo con la estructura de la planificación general del proceso de entrenamiento y con sus principios la F máx y la Res a la F deben entrenarse en el período preparatorio (Ehlenz, Grosser & Zimmermann, 1987).

Es imprescindible dirigir la planificación hacia una adaptación específica (energética y neuromuscular) y esto implica poner en práctica los siguientes principios: individualidad, alternancia de cargas y coordinación sistemática de las distintas cualidades físicas y elementos técnico-tácticos, que inciden directamente en la mejora del rendimiento. Precisamente este último principio se destaca con más énfasis en esta planificación, integrando todos los aspectos del proceso de entrenamiento.

Sistemática

Repeticiones	6-10
Series	6-10
Pausa entre series	2 minutos

Observaciones:

Es aconsejable realizar el trabajo de la F máx en la etapa general (6-12 microciclos) y trabajar la F explosiva en la etapa específica con acciones técnico-tácticas (4-5 microciclos)

Volumen		Intensidad	Cualidad de F	Pausa entre ser.	Sistema energético	Tipo de trabajo
Peso (1 RM)	Rep.	Series				
40-80%	8-12	3-6	40-60%	Res F	60 seg	Aeróbico-anaer. Desarrollo muscular
60-85%	1-5	4-6	75-100%	F exp	90 seg	Anaeróbico alact. Anaeróbico lact. Coordinación Intramuscular
80-100%	1-8	4-8	60-100%	F máx	180 seg	Anaeróbico lact. Combinado

Planificación de la F máx (etapa general) (Bompa, 1993 y Tous, 1999)

Objetivo: desarrollo del máximo nivel de fuerza.

Cómo: con sobrecargas superiores al 90% del 1 RM.

Método: estándar a intervalos con pocas repeticiones.

Tiempo: entre 6 y 12 microciclos (semanas).

FUERZA MÁXIMA	
Parámetros	Características
Duración	6-12 microciclos
Carga	90-100%
Nº ejercicios	3-5
Nº repeticiones por serie	1-4
Nº series por repetición	6-12
Pausa	3-6 minutos
Ritmo de ejecución	Rápido
Frecuencia semanal	2-3 sesiones

Planificación de la Resistencia a la F (etapa general) (Resistencia muscular, Bompa, 1993)

Objetivo: incremento de miofibrillas activas y mayor reserva energética.

Cómo: con sobrecargas entre el 40-80% del 1 RM.

Método: estándar a intervalos con muchas repeticiones.

Tiempo: entre 6 y 8 microciclos (semanas).

RESISTENCIA A LA FUERZA	
Parámetros	Características
Duración	6-8 microciclos
Carga	40-80%
Nº ejercicios	3-6
Nº repeticiones por serie	12-18
Nº series por repetición	3-6
Pausa	30-90 segundos
Ritmo de ejecución	Medio a rápido
Frecuencia semanal	2-3 sesiones

Planificación de la F explosiva (etapa específica) (Bompa, 1993)

Objetivo: convertir las ganancias adquiridas de la F máx en F explosiva (específica en cada deporte).

Cómo: con sobrecargas entre el 30-40% del 1 RM.

Método: estándar a intervalos con repeticiones muy rápidas (métodos de entrenamiento específicos).

Tiempo: entre 4-5 microciclos (semanas).

FUERZA EXPLOSIVA	
Parámetros	Características
Duración	4-5 microciclos
Carga	30-40%
Nº ejercicios	2-4
Nº repeticiones por serie	4-8
Nº series por repetición	3-5
Pausa	2-4 minutos
Ritmo de ejecución	Explosivo (máximo)
Frecuencia semanal	1-2 sesiones

Planificación de la Res F explosiva (etapa específica y pre-competitiva) (Bompa, 1993)

Objetivo: conseguir realizar el mayor número de repeticiones de acciones técnico-tácticas y tácticas con la máxima explosividad en una unidad de tiempo.

Cómo: con sobrecargas entre el 80-100% del 1 RM.

Método: estándar a intervalos con repeticiones muy rápidas y número elevado de series con acciones técnico-tácticas y tácticas variadas (métodos de entrenamiento específicos).

Tiempo: entre 5-6 microciclos (semanas).

RESISTENCIA A LA FUERZA EXPLOSIVA	
Parámetros	Características
Duración	5-6 microciclos
Carga	30-50%
Nº ejercicios	2-3
Nº repeticiones por serie	15-30
Nº series por repetición	2-4
Pausa	8-10 minutos
Ritmo de ejecución	Muy dinámico (sin pausas)
Frecuencia semanal	2-3 sesiones