

Métodología

Planificación del entrenamiento de fuerza para deportes de combate

Período de preparación

Fase de adaptación anatómica (3-8 microciclos) (Bompa, 1993)

- Deportistas jóvenes (6-8 microciclos)
- Deportistas experimentados (3-6 microciclos)

Es una fase de carácter profiláctico, donde se trabajan todos los grupos musculares, además de los ligamentos y tendones, desde una orientación genérica para preparar al deportista para las siguientes fases del proceso de entrenamiento (Tous, 1999).

Los objetivos son: conseguir un equilibrio entre la musculatura agonista y antagonista, fortalecer la musculatura estabilizadora y evitar descompensaciones laterales sobre todo en hombros y brazos (mediante ejercicios compensatorios).

Su duración dependerá del tipo de macrociclo, la base de fuerza con que nos llega el deportista y la importancia de la fuerza en ese deporte. En los deportes de combate es fundamental desarrollar un considerable volumen de ejercicios de fuerza sobre todo en el período de preparación. En el judo y la lucha los niveles de fuerza deben ser más elevados que en el kárate, taekwondo y esgrima, debido a la necesidad de mantener un contacto eficaz y permanente con el adversario, siendo el contacto, la unión móvil de transmisión de energía (Mirallas, 1995).

Fase hipertrofica (4-6 microciclos) (Adaptado de Bompa, 1993 y Tous, 1999)

En el judo y lucha esta fase es muy importante y debe situarse entre la fase de adaptación anatómica y la de F máx. La masa muscular influye en el rendimiento del deportista. En el kárate, taekwondo y esgrima también es importante, aunque el objetivo en algunos casos puede ser la reducción del porcentaje de grasa corporal. Contrariamente al entrenamiento tradicional de los deportes de origen oriental, la hipertrofia muscular debe contemplarse sin lugar a dudas en el planificación deportiva, si se quiere aumentar el rendimiento. No se pueden entrenar las distintas manifestaciones de fuerza sin antes haber consolidado una base suficiente como para que la cargas puedan ser asimiladas por el deportista sin riesgo de lesión.

Fase de fuerza máxima (6-12 microciclos) (Adaptado de Bompa, 1993 y Tous, 1999)

Es una fase relativamente larga para los deportes como el judo y la lucha. En el kárate, taekwondo i esgrima con 6 microciclos puede ser suficiente.

El objetivo es desarrollar el máximo nivel de fuerza posible. El trabajo con cargas pesadas, superiores al 85% de 1 RM (Schmidtbleicher, 1992) suele ser el adecuado. En judo y lucha entre el 90-96% y en kárate, taekwondo y esgrima entre el 85-90% (fuerza submáxima, Mirallas, 2000).

Fase de fuerza explosiva (4-5 microciclos) (Adaptado de Bompa, 1993 y Tous, 1999)

Esta fase se sitúa al final de la etapa general y al inicio de la etapa específica.

El objetivo fundamental es aprovechar los niveles logrados de fuerza máxima y convertirlos en fuerza explosiva, primero general y seguidamente específica (con métodos específicos de cada deporte). La conversión de fuerza máxima a fuerza explosiva necesita no más de 4-5 microciclos, debido a que los métodos para desarrollar una y otra se basan en una sincronización adecuada de los diferentes grupos musculares implicados y en el reclutamiento de unidades motoras rápidas (Hainaut, 1989).

Fase de resistencia a la fuerza (6-8 microciclos) (Resistencia muscular, Bompa, 1993)

Esta fase se realiza simultáneamente con la fase de fuerza explosiva y se realizan ejercicios generales de fuerza, manteniendo la explosividad en su ejecución durante todas las repeticiones y series.

La cantidad de repeticiones por serie vendrá dada por el número de repeticiones realizadas sin disminuir la máxima rapidez de ejecución.

Fase de resistencia a la fuerza explosiva (5-6 microciclos) (Adaptado de Bompa, 1993)

Esta fase se sitúa en la etapa específica hasta la etapa pre-competitiva, donde se convierte en fase de resistencia a la fuerza específica (ejercicios de competición).

Para mantener los niveles de fuerza conseguidos en las fases anteriores se debe trabajar la resistencia a la fuerza explosiva (etapa específica) o específica (etapa pre-competitiva) con características propias de cada deporte. En judo y lucha la manifestación activa de la fuerza explosiva máxima debe trabajarse con acciones técnico-tácticas lo más rápidas y potentes posibles.

En kárate, taekwondo y esgrima la manifestación de fuerza activa (por ejemplo, Squat Jump) debe trabajarse conjuntamente con la fuerza reactiva (por ejemplo, Counter Movement Jump), mediante acciones técnico-tácticas lo más rápidas y potentes posibles.

Fase de velocidad específica (4-5 microciclos) (Mirallas, 1998)

Esta fase se sitúa en los primeros microciclos de la etapa específica. Los ejercicios deben ser acciones técnico-tácticas, procurando conseguir la máxima velocidad de ejecución sin perder por ello secuencias técnico-tácticas del movimiento. Al final de la etapa pre-competitiva se realiza un mantenimiento de la velocidad específica a un ritmo de competición (1-3 microciclos).

Período de competición**Fase de mantenimiento de la fuerza específica (1-3 microciclos)**

En esta fase deben seguirse las pautas de la fase de resistencia a la fuerza explosiva.

Fase de resistencia a la fuerza específica (4-5 microciclos) (Bompa, 1993 y Verkhoshanski, 1986)

En esta fase se realizan ejercicios de competición bajo condiciones de dificultad o con un gran volumen de trabajo.

Fase de mantenimiento de la velocidad específica (1-3 microciclos)**Fase de resistencia a la velocidad específica (4-5 microciclos)**