

Quizá uno de los aspectos más olvidados por los entrenadores siendo clave en el aspecto físico del jugador, y que por lo tanto es un elemento que deberá preparar a conciencia el preparador físico.

Si hacemos un pequeño análisis dentro de un partido de fútbol, observamos que muchas de las acciones que se dan se manifiestan a través de la fuerza. Como ejemplos:

- Cargas entre jugadores.
- Frenadas.
- 1x1, salidas.
- Saltos (sin/con oposición).
- Golpeos o lanzamientos con la mano.



- Entradas defensivas.

Visto éste baremo de manifestaciones de la fuerza es importante señalar que la fuerza se debe entrenar.

El trabajo de fuerza tiene varios objetivos, pero destacamos 2:

- Aumento del rendimiento deportivo (correr más rápido, saltar más alto,...). Esto se conseguirá a través del aumento de la potencia muscular que servirá para afrontar todas aquellas acciones explosivas que nos encontremos en un partido.
- Prevención de lesiones (protección de articulaciones, compensación de desequilibrios producidos por la competición).

De la fuerza podemos hacer muchas divisiones (fuerza de salto, de golpeo, de desplazamiento, hipertrofia, máxima, etc.) pero nosotros nos centraremos en definir las dos más importantes para el fútbol:

Fuerza resistencia:

Es la capacidad del músculo de oponerse a la fatiga producida por los ejercicios de fuerza repetidos durante un espacio de tiempo más o menos largo.

Su objetivo básico es preparar las estructuras musculares para afrontar la actividad física (acondicionamiento).

- Las condiciones metodológicas generales son:
- Se aplica una sobrecarga superior a la de la competición.
- La duración del estímulo está en relación con el de la competición.
- En los períodos preparatorios de FR se desarrolla con carácter general.
- En los períodos más específicos, el ejercicio que se utiliza en el entrenamiento debe ser parecido a la competición en cuanto a técnica y sistema energético.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA RESISTENCIA	
COMPONENTES DE LA CARGA	CARACTERÍSTICAS
DURACIÓN	4-6 semanas
INTENSIDAD	30-70%
Nº DE REPETICIONES	2 a 6. La duración de la repetición irá en concordancia con el tiempo de duración de la prueba (entre 20" y 1' aproximadamente)
Nº DE SERIES	3 y 6
DESCANSO	En función de la manifestación de resistencia con la que se relacione: - Cap. anaeróbica láctica: 30" a 5' - Pot. anaeróbica láctica: 5' a 10'
RITMO DE EJECUCIÓN	Dinámico, simulando la frecuencia de movimiento de la competición.

Fuerza velocidad:

Es la capacidad que tiene el sistema neuromuscular de superar cargas con una gran rapidez de contracción. "Es la manifestación de fuerza más determinante en el fútbol". Este tipo de fuerza se divide en dos vertientes:

- **Fuerza inicial:** es la capacidad del sistema neuromuscular de producir tensiones relativamente altas de inicio de una contracción.
- **Fuerza explosiva:** es la capacidad del sistema neuromuscular de seguir produciendo, tan rápido como sea posible, el crecimiento de la tensión ya inducida.

Su objetivo primordial es el aumento de la velocidad de ejecución del movimiento o acción que sea.

Las condiciones metodológicas son:

- Seleccionar ejercicios de gran similitud con el gesto técnico.
- Las ganancias de FV tan sólo se obtienen cuando los ejercicios se realizan a máxima velocidad.
- Es interesante que al iniciar una serie, nos aseguremos de que los grupos musculares que trabajaremos estén preparados previamente (calentamiento previo).
- El descanso entre series es esencial para poder mantener unos niveles de potencia elevados durante toda la rutina de entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA VELOCIDAD 	
COMPONENTES DE LA CARGA	CARACTERÍSTICAS
DURACIÓN	3-5 semanas
INTENSIDAD	30-70%
Nº DE EJERCICIOS	3 y 5
Nº DE REPETICIONES	2 y 6
Nº DE SERIES	3 y 5
DESCANSO	2'-4'
RITMO DE EJECUCIÓN	Explosivo, simular la velocidad de ejecución del modelo técnico.
OBSERVACIONES	Utilizar ejercicios de carácter específico y competitivo.

Para acabar éste artículo apuntar que la propiedad que nos ocupa la podemos trabajar tanto en gimnasio, como en el propio terreno de juego, pero también en espacios como la playa.

Para conseguir que el trabajo de fuerza se vea reflejado tendremos que tener en cuenta el control de las cargas de trabajo, por ello la importancia de disponer de preparador físico que controle cuando trabajar una u otra modalidad de fuerza.

Josu Imanol Julian Fandiño
www.futbolsesion.com