

Article

# El Entrenamiento de la Fuerza: Contribución de Fernando Navarro

Carlos Pablos Abella

*Coordinador del Instituto Investigación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir*

Desde el último cuarto del siglo XX y la primera decena de años del XXI, el entrenamiento deportivo ha sufrido un gran auge y desarrollo desde el ámbito de la investigación en laboratorio y aplicada en campo, lo que ha llevado a un gran avance en los sistemas de entrenamiento con su eficacia en resultados y también en el aumento de la práctica deportiva por parte de la población, para mejorar su salud y calidad de vida.

Uno de los profesores e investigadores más influyentes de nuestro país y con repercusión internacional, debido a sus obras, es sin duda el profesor Fernando Navarro Valdivielso.

Su trabajo partió inicialmente de la natación y posteriormente se amplió al ámbito del entrenamiento a nivel general.

Con respecto a la fuerza, la consideró 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, partiendo de la planificación en función de la búsqueda del mejor momento de forma, 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 lo plantea condicionado al momento de la temporada y el 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 y las distintas sesiones, por lo que suele sugerir entre 2 y 4 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, mientras que se es fuerza explosiva, se recupera mucho más rápidamente, entre 8 y 12 horas, y permitiría alguna sesión más.

Dada la importancia que le da al sistema de entrenamiento de los macrociclos integrados, en los que se desarrollan todas las capacidades en cada macrociclo, con respecto a la fuerza, la organiza en su trabajo 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 y 3) Fuerza competitiva, dirigida al rendimiento del deporte con toda su integración de capacidades y similitud a la competición.

Con sus trabajos, plantea distintos modelos de periodización con el objetivo de que en función de las preferencias y necesidades de los entrenadores, apliquen la más adecuada, desarrollando un modelo con aplicación de cargas regulares en el ciclo y otro con aplicación de cargas concentradas en el ciclo, que en función de la capacidad y formación de los deportistas, puede ser más adecuado uno con respecto al otro.

Plantea también el uso del desarrollo de fuerza en el modelo de bloques de Cometti, desarrollando en un primer bloque la fuerza y utilizando su mejora en un segundo bloque de entrenamiento más técnico.

Con sus estudios, Fernando además de aportar un sistema de entrenamiento de fuerza más adaptado a sus nadadores, aplicado dentro del modelo de microciclos integrados que ha desarrollado, sintetiza los distintos métodos de entrenamiento de fuerza que plantean otros autores, para seleccionar el más idóneo a cada situación deportiva, bien por las características del propio deporte, como por las del deportista y su formación.

Como se puede observar en todas sus obras, la fuerza es una parte más, que ha ido 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.

Desde su paso por el INEF de Madrid, hasta su finalización en la Facultad de Ciencias del Deporte en Toledo, ha destacado su impulso a la investigación del entrenamiento deportivo, creando infraestructuras y laboratorios que fomentasen los estudios y la formación de investigadores.

Sin duda alguna, todos los esfuerzos realizados por Fernando en el ámbito del entrenamiento han sido fructíferos y han dejado huella. Gracias por la dedicación que has dejado, Fernando, al ámbito del entrenamiento y que muchos de tus alumnos están aplicando y experimentando.



## REFERENCIAS

---

1. El Entrenamiento de la Fuerza: Contribución de Fernando Navarro (Carlos Pablos Abella). Coordinador del Instituto Investigación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.