PubliCE, (PubliCE) 2001

Monograph

El entrenamiento de Fuerza a Favor o en Contra del Fútbol

Darío Cappa, MSc[1]

[1]*Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Catamarca. Catamarca, Argentina.*

RESUMEN

Palabras Clave: sobrecarga, potencia, deporte, hill, levantamiento de pesas, preparación física

Cuando los preparadores físicos conversan con los entrenadores o técnicos en diferentes deportes nadie discute sobre la importancia de entrenar la fuerza y la potencia muscular (Anselmi, Cappa, Alarcón). En cambio es común en el fútbol (aunque cada vez menos) que el entrenador manifieste haber tenido una mala experiencia con el entrenamiento de sobrecarga y que no este de acuerdo en que el plantel asista al gimnasio. Esto esta fundamentado frecuentemente en ejemplos de jugadores exitosos que nombra el director técnico y que nunca tocaron una pesa. No vamos a discutir que esto en algunos casos puede ser cierto, pero actualmente lo jugadores exitosos que emigran a jugar hacia las ligas más poderosas de Europa se encuentran con que los equipos realizan sobrecarga como una practica normal del proceso anual de entrenamiento. Y tampoco se puede discutir el hecho de que los deportistas mas potentes y mas veloces del planeta realizan sobrecarga (velocistas, saltadores, nadadores, etc).

Si bien anteriormente hemos abordado el tema sobre cual es la razón de la mala experiencia de los técnicos de fútbol (Cappa '00), sin lugar a dudas la razón más importante es que los jugadores se volvían torpes con la pelota y se sentían demasiado duros. Esto puede pasar bajo ciertas condiciones de entrenamiento (tipo fisiculturista), aunque en la actualidad casi ningún preparador físico se le ocurriría entrenar de ese modo.

Hoy las técnicas modernas de entrenamiento de fuerza en el fútbol están relacionadas con ejercicios de alta producción de potencia como los derivados de levantamiento de pesas y con ejercicios de saltabilidad. Las técnicas de entrenar los músculos en forma aislada como lo hacen los deportistas que necesitan gran hipertrofia muscular se han dejado de lado (Anselmi '96).

De todos modos dijimos que todavía existen algunos técnicos que no están convencidos de que el entrenamiento de sobrecarga incrementa la velocidad de traslación, la reacción, la capacidad de salto, previene contra lesiones, etc. Ahora bien! Cual será la razón por la cual todavía algunos procesos de entrenamiento con sobrecarga no tienen éxito con algunos futbolistas.

Creemos que la razón es que si bien los preparadores físicos tienen muchos aspectos del entrenamiento con sobrecarga solucionados, como ser:

- El volumen de entrenamiento semanal o mensual.
- Tiempo de duración de la sesión.
- La relación que deben tener volumen e intensidad de acuerdo al período de entrena-miento (general, específico y competitivo).

Existen aún algunos conceptos que no están del todo definidos. Este tema estaría relacionado con la experiencia en el entrenamiento de sobrecarga y con las limitaciones que encontramos en algunos jugadores que se inician en el

entrenamiento con pesas. Algunos puntos fundamentales a considerar son los siguientes:

- ¿Que tipos de ejercicios se deben utilizar de acuerdo a la experiencia previa?
- ¿Que hacemos con un jugador de primera división con 28 años que nunca hizo sobrecarga y que ha tenido una mala experiencia con la misma. ¿Debería hacerlo?
- ¿Que hacemos con un jugador que ha sido operado de sus meniscos y que le tiene miedo al trabajo con sobrecarga?

Una primera variable sería los ejercicios que se van a emplear durante los primeros meses de entrenamiento. Como dijimos antes esta descartado un programa completo basado en ejercicios uniarticulares tipo fisiculturismo. Aunque no descartamos la posibilidad de utilizar algunos ejercicios de este tipo si se necesitan. Entonces mientras vamos poniendo en condiciones la zona media (abdominales y espinales) debemos elegir entre utilizar sentadilla, media sentadilla, sentadilla por delante o cargadas. También seguramente nos invadirá la duda si aplicar fuerza tras la nuca, fuerza con impulso o segundo tiempo de potencia. Existen preparadores físicos que se inclinan por uno u otro ejercicio resaltando sus beneficios (muchas veces teóricos), sin tener en cuenta como se siente el deportista.

De esta forma muchos aplican la sentadilla por delante proponiendo que recluta mas fibras del vasto interno que cuando se la realiza por detrás, sin que esto sea una condición para aumentar la velocidad de traslación en la cancha. Y por esto se olvidan tener en cuenta si el deportista posee buena fuerza espinal, si necesita suplemento especial para los talones, si le falta fuerza en los aductores, si sabe cargar la barra en la espalda, si ese ejercicio le gusta o no, etc.

Este es un problema muy común de asociacionismo. Esto quiere decir que por que un ejercicio genera algo diferente a otro hay que usarlo ya que es mejor para el desarrollo específico en un deporte. Creo que se debería tener mas en cuenta la necesidad individual del jugador que las modas.

La gran diferencia esta dada entre aquellos que realizan sobrecarga en el fútbol y los que no lo hacen, y no entre los que hacen sentadilla por delante o por atrás.

DOLORES MUSCULARES

Por supuesto el entrenamiento con ejercicios de sobrecarga produce dolores musculares ya que se utilizan ángulos articulares que normalmente en el entrenamiento específico del fútbol no se adoptan. Esta es una de las quejas más común de los jugadores cuando comienzan un programa de sobrecarga. En realidad la queja esta referida a que esos dolores le influyen sobre las acciones básicas del fútbol (traslación de pelota, precisión, etc).

Esto nos parece algo normal dentro de cualquier proceso de entrenamiento deportivo. De hecho esto también se produce en el fútbol cuando se proponen nuevos ejercicios que requieren ángulos articulares poco comunes. Un ejemplo es realizar skipping durante la pretemporada. La flexión exagerada de la cadera genera molestias musculares en los flexores debido al poco uso (fuerza) que se le da durante el receso a esa posición de entrenamiento. Esto produce rompimiento de fibras fácilmente ya que las mismas no están acostumbradas a ser reclutadas.

Creemos que las zonas anatómicas más afectadas cuando se entrena con sobrecarga son:

- Los trapecios.
- Los lumbares.
- Algunas zonas de los cuádriceps y de los isquiotibiales.

Esto dolores típicos del entrenamiento con pesas no deben confundirse con las molestias articulares generadas por algún traumatismo. Aunque es muy difícil para el preparador físico o para el kinesiólogo determinarlas ya que las mismas no se pueden medir con un instrumento. Por lo tanto los dolores no deben tener mayor importancia dentro de la amplia gama de molestias que se sufre en el fútbol como consecuencia de los choques, las caídas, etc.

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN MUSCULAR

Por supuesto que cuando se comienza un programa de fuerza también deberá aplicarse técnicas de recuperación corporal. Se define a estas técnicas como toda aquella actividad que acelere los procesos de recuperación biológica en el deportista. Algunas de las más comunes son: la crioterapia, los masajes y técnicas específicas de flexibilidad, sauna, hidromasaje, etc. Estas actividades le permiten al jugador poder soportar cargas elevadas con mas frecuencia.
Algunos preparadores físicos argumentan que para las técnicas de recuperación corporal no hay tiempo. Pero la experiencia nos muestra que pasarse hielo en las articulaciones luego de realizar una sesión de trabajo es algo relativamente fácil. La crioterapia encontró buenos resultados con 3 a 4 minutos de exposición alternados. Por otro lado el masajista es una figura presente en casi todos los equipos cualquiera sea el nivel de competencia.

Interpretar estas consideraciones generales nos puede ayudar a mejorar la calidad del proceso de entrenamiento en el fútbol.

REFERENCIAS

1. Alarcon N (2000). Apuntes curso de preparación física. *Grupos de Estudio 757*
2. Anselmi H (1996). Fuerza y potencia: la formula del éxito. *No Disponible*
3. Cappa DF (2000). Entrenamiento de la potencia muscular. *Editorial Dupligraf*