



Tareas para el entrenamiento de la Fuerza en el fútbol sala (I).

Juan Iglesias Paz

- ENTRENADOR NACIONAL DE FUTBOL NIVEL III – RFEF (Naron BP, SD O Val, SD Compostela)
- LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE - INEF Galicia (O Parrulo FS, CB Universitario Ferrol, Naron BP)

El objetivo del entrenamiento es mejorar el rendimiento, a partir de esta afirmación la pregunta es ¿Qué es lo que debemos entrenar para mejorar? Para responder esta cuestión hay que revisar cuales han sido los caminos que se han seguido en el mundo del conocimiento para dar respuesta a las cuestiones que se plantea el ser humano. Científicos y filósofos a partir del estudio y observación de la práctica consiguen hacer teorías validas para comprender la realidad. El mundo del deporte no es menos y por tanto también se sirve del análisis de la práctica para teorizar. En nuestro caso pasa lo mismo y el Futbol Sala busca conocerse a través de la observación de lo que sucede en la cancha para crear modelos que nos permitan mejorar el rendimiento. Estos modelos también reciben el nombre de paradigmas.



Thomas Kuhn (1922-1996), un paradigma es la herramienta teórica y el conjunto de procedimientos que guían toda la investigación en un contexto histórico determinado, en este caso el Futbol Sala.



Históricamente, el hombre ha intentado explicar la realidad desde distintos paradigmas o modelos. El paradigma cartesiano (René Descartes 1596-1650), también llamado por otros mecanicista, reduccionista o también llamado de la simplicidad por el filósofo francés Edgar Morín, ha sido un modelo válido desde el siglo XVII y el que ha dominado el pensamiento científico durante el siglo XX. Dicho modelo reduccionista trata, cómo su propio nombre indica, de reducir y reducir en este contexto significa que para comprender algo en su conjunto primero hay que dividirlo en partes para comprender cada parte por separado y después volver a juntarlo todo para comprender el todo en su conjunto. Esto se ha hecho en todos los campos de la ciencia, en medicina se descompone el cuerpo en partes con sus órganos y sistemas y así sucesivamente hasta llegar a las células y a su vez estas se siguen descomponiendo. Con la materia pasa lo mismo y se descompone en partes hasta llegar al átomo y sus partes.

En el deporte se actúa igual y para comprenderlo se fragmenta en partes y se analizan por separado. También sucede en los deportes colectivos, se dividen en sus componentes, así se estudió por separado la técnica, la táctica, la preparación física y la preparación psicológica. Dentro de cada una de estas partes se siguió investigando y la preparación física a su vez se descompuso en unas capacidades físicas básicas, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad y otras como la coordinación, la agilidad... Cada una de estas también se analizó siguiendo el mismo modelo o paradigma reduccionista, la fuerza se descompuso en sus distintas manifestaciones, fuerza máxima, fuerza resistencia, fuerza explosiva, explosiva-elástica, explosiva elástica reactiva, fuerza veloz, resistencia a la fuerza rápida... y así con todas las capacidades físicas, velocidad, resistencia, coordinación..., se hizo lo mismo con la técnica, la táctica y la psicología.

Vemos como a lo largo de la historia del deporte distintos autores siguiendo las tendencias del momento han realizado distintas clasificaciones y análisis de cada uno de estos elementos que componen el fútbol sala en su conjunto.

Clasificaciones genéricas dividen la fuerza en fuerza máxima (absoluta y relativa) y fuerza ex-

plosiva (Tónica, balística y rápida).

Otras las clasifican según el tipo de contracción muscular que provoca la fuerza, concéntrica, excéntrica, isométrica...

Tudor Bompa clasifica la fuerza en potencia de despegue, potencia de arranque, de desaceleración y de aceleración.

Carlo Vittori habla de manifestaciones activas (fuerza máxima dinámica y fuerza explosiva) y manifestaciones reactivas (fuerza explosivo-elástica y explosivo-elástica refleja).

Gilles Cometti habla de sesiones de fuerza máxima, sesiones de fuerza específica técnica, y sesiones interválicas de fuerza. Todas ellas basadas en el método búlgaro o de contrastes que explicaremos más adelante.

Algunos autores como Seirulo y Ayestaran, atendiendo al grado de cercanía o alejamiento al deporte en concreto de la fuerza, nos hablan de varios niveles de aproximación al deporte, fuerza general, fuerza dirigida, fuerza específica y fuerza competitiva, estableciendo tres o cuatro categorías de ejercicios para el entrenamiento de la fuerza, ejercicios generales, dirigidos y específicos con tareas más analíticas y cerradas en los ejercicios generales y más globales y abiertas en los ejercicios más específicos.

Manuel Pombo, expone distintas manifestaciones de fuerza, fuerza de base, fuerza coordinativa (acelerar, golpear, cambiar de dirección y desacelerar) y fuerza específica (aplicar la fuerza coordinativa en el momento justo o sincronización).

Otros observan y analizan los gestos deportivos en los cuales la fuerza es una capacidad física determinante del rendimiento y dividen la fuerza en fuerza de golpeo, fuerza de lucha, fuerza de salto y fuerza de desplazamiento.

Domínguez, frente a las definiciones clásicas de producir tensión, superar resistencias, superar una carga..., define el concepto de fuerza dándole un matiz diferente, añade que la aplicación de esta fuerza tiene que ser de una forma óptima, acorde a las situaciones específicas del deporte.



Además del objetivo del entrenamiento de la fuerza de aumentar el rendimiento, contempla también la prevención de lesiones como objetivo del entrenamiento de fuerza.

Según la sollicitación en el fútbol habla de aceleración (fuerza concéntrica), desaceleración o frenada (fuerza excéntrica), aceleración-frenada, fuerza de desplazamiento (fuerza máxima dinámica, fuerza explosiva los primeros pasos, explosiva elástica al aumentar la velocidad y explosiva-elástica reactiva cuando la velocidad es máxima).

Las bases para el desarrollo de la fuerza están en provocar adaptaciones estructurales (mejora fuerza sin hipertrofia, mejorar fibras rápidas y aumento sarcómeros en serie-trabajar en amplitud),

adaptaciones nerviosas (reclutamiento y sincronización unidades motoras UM) y adaptaciones musculares (aumentar el reflejo miotático y la capacidad elástica del músculo). Para ello hay que desarrollar entrenamientos generales (fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza explosiva) y entrenamientos específicos (fuerza de lucha, salto, golpeo y desplazamiento).

Propone algunos métodos para mejorar cada una de las manifestaciones de la fuerza, fuerza resistencia (circuitos, ejercicios por parejas, ejercicios físico-técnicos), fuerza máxima (vía desarrollo muscular o hipertrofia, vía neural o reclutamiento y sincronización UM o coordinación intramuscular).



Jesús Pérez, clasifica la fuerza en fuerza de tren superior (fuerza de base según las necesidades del jugador hipertrofia o mantenimiento), fuerza compensatoria (musculatura isquiotibial, adductora-abductora y cintura pélvica) y fuerza para el juego que a su vez divide en fuerza de base (método repeticiones a través de autocargas, parejas, actividades en el medio natural y cargas en el gimnasio), fuerza máxima (hacia la velocidad de ejecución, métodos de contrastes y circuitos en la cancha), fuerza especificidad de acciones (repeticiones y circuitos de automatismos

ataque-defensa) y fuerza intermitente (repeticiones y circuitos específicos).

José Fco. Vallejo, distingue el trabajo de fuerza de acondicionamiento físico general AFG (equilibrio agonistas-antagonistas, musculatura equilibradora-entrenamiento propioceptivo y potenciación cintura pélvica), fuerza resistencia (ejercicios generales y básicos gimnasio-entrenamientos en circuito), fuerza máxima (con o sin hipertrofia a través de las pesas) y fuerza explosiva (método de contrastes).



Benítez Silleiro, Rabadán, Morente y Guillen del Castillo (Córdoba 2005) hablan de fuerza de base, hipertrofia, fuerza máxima y fuerza específica técnica, fuerza específica secuencial (otros como Cometti la llaman fuerza intermitente), fuerza explosiva, fuerza compensatoria (preventiva o fortalecimiento) y fuerza resistencia y varios niveles de aproximación o especificidad para cada una de ellas, fuerza general, dirigido 1, dirigido 2 y especial (basándose en Ayestaran). Estos autores para cada una de las manifestaciones de fuerza y según el nivel de aproximación proponen unos métodos de entrenamiento para cada una de ellas. Romá Cunillera (basándose en Domínguez y Casáis), parte de la observación de las unidades motrices del fútbol relacionadas con la fuerza y observa que la fuerza interviene principalmente en las aceleraciones-frenadas, golpes, cambios de dirección, saltos, frecuencias sucesivas de apoyos, choques y luchas...

Analiza que manifestación de fuerza requiere desplazarse, golpear, saltar, luchar.

Se guía también por los niveles de aproximación al deporte, ejercicios de fuerza generales, dirigidos y específicos y en función de la acción que quiere mejorar (golpeo, salto...) decide cual es la manifestación de fuerza que requiere para mejorar esa acción (fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia, resistencia a la fuerza explosiva...).

También se pregunta que persigue en cada componente de fuerza preventiva, resistencia, hipertrofia, máxima, explosiva, resistencia a la fuerza explosiva y fuerza específica.

Pablo López, nos muestra como trabajar la fuerza a lo largo de la temporada.

En pretemporada hace dos bloques, uno de acondicionamiento físico general AFG y otro de inicio puesta en forma IPF, en los cuales trabaja la mejora de la fuerza compensatoria y la fuerza funcional (parejas, piscina gimnasio, circuitos contrastes y circuitos fuerza explosiva intermitente).

En temporada escoge una planificación contemporánea frente a las tradicionales usadas anteriormente y basadas en deportes individuales. Para ello escoge un modelo A-T-R.

En la fase de acumulación (A), entrena la fuerza básica (fuerza resistencia y fuerza máxima) a través de ejercicios generales y dirigidos (circuitos gimnasio y fuerza compensatoria) y contrastes (Cometti).

En la fase de transformación (T), fuerza específica (fuerza técnica, fuerza secuencial y fuerza intermitente) y fuerza velocidad.

En la fase de realización, entrena la fuerza específica de competición (situaciones de juego) y fuerza compensatoria (fitball abdominales-lumbares y gomas para agonistas-antagonistas parapubianos (abductores-aductores) y cuádriceps-isquios).





Vemos que surgen mezclas de manifestaciones y tipos de fuerza que no es fácil comprender revisando la bibliografía existente, pues cada autor o autores establecen unos criterios para clasificar la fuerza y se acaban mezclando conceptos de unos y de otros. Manifestaciones de fuerza como fuerza máxima, fuerza explosiva o fuerza resistencia mezclados con fuerza específica (referida al nivel de aproximación al deporte) o fuerza compensatoria (con un objetivo preventivo más que de rendimiento). Por ello vamos a tratar de exponer de una forma clara y coherente el entrenamiento de la fuerza en el fútbol sala.

La utilización del paradigma reduccionista o mecanicista, provocó que el todo se fuese descomponiendo en partes cada vez más pequeñas para intentar comprenderlo y una vez llegados a este punto lo que se busca es volver a unirlo todo para darle un sentido global.

Entonces surgieron varias metodologías de entrenamiento para desarrollar las distintas partes en las que se había fragmentado el deporte para comprenderlo, técnica, táctica, preparación física y psicológica y como ya dijimos dentro de la preparación física, la fuerza, la resistencia y la velocidad. Cada una de estas se siguió dividiendo dando lugar a las distintas manifestaciones de fuerza (máxima, explosiva, fuerza resistencia...) las cuales se entrenaron y se entrenan de forma analítica, pero poco a poco se fue buscando una aproximación o mayor transferencia al deporte y por ello se intentó dar al entrenamiento de la fuerza una mayor transferencia o concordancia con el deporte en concreto (estos se corresponderían con los niveles de aproximación o ejercicios generales y dirigidos).

Sin embargo parece que esto no era suficiente y por ello surgen nuevas corrientes que intentan integrar de nuevo aquello que se había dividido para una mejor comprensión pues se dan cuenta de que se está entrenando fuera de contexto, así la metodología integrada intenta entrenar la fuerza en este caso a través de tareas que además del componente físico (fuerza) contengan elementos técnicos (golpeos, regates, fintas...), tácticos (fases del juego y/o principios ofensivos y defensivos, mecanismos perceptivo y decisional, compañeros y adversarios...) y factores psicológicos

todos en la misma tarea, pues en el fútbol sala estos no se dan de forma



aislada, sino que en el juego aparecen mezclados y todo lo táctico es físico, todo lo técnico es físico, todo lo físico es táctico y en todo hay un componente psicológico, por tanto no tiene sentido entrenarlo por separado. Este es el razonamiento del método integral del entrenamiento.

Más allá de los que proponían esto surgen otros que afirman que esto tampoco es suficiente y que el hecho de diseñar una tarea en la que además de trabajar la técnica, la táctica, la preparación



física y psicológica conjuntamente sino aparece el sistema de juego, el modelo o estilo de juego del equipo y se trabaja en función del puesto específico del jugador, aun no se está entrenando realmente lo que sucede durante un partido. Esta última metodología se le conoce con el nombre de método estructurado.

Este último método no surge del paradigma mecanicista, sino de otra corriente totalmente opuesta y que se basa en otro paradigma diferente, este es el paradigma de la complejidad.

Este paradigma defiende que el reduccionismo no es válido para comprender muchas cosas, pues afirma que el todo siempre es más que la suma de sus partes y que la comprensión de las partes de forma aislada no tiene nada que ver con cómo se comportan cuando actúan de forma conjunta. Hay múltiples ejemplos en el mundo real, uno de los más esclarecedores es que se ha llegado a descomponer el cuerpo humano hasta el genoma y sabiendo que todos estamos compuestos por las mismas células y que nuestro genoma es prácticamente idéntico (99,9 %), como se explica que todos seamos tan diferentes unos de otros. Es peor si pensamos que nuestro genoma se distingue del de las ratas en menos de un uno por cien y de un mono nos distingue un dos por cien.

Esto nos lleva a la conclusión de que cada uno de nosotros es mucho más que una simple secuencia genética. Por tanto un jugador es mucho más en su conjunto que una serie de cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas aisladas. Por mucha fuerza que tengamos sino somos capaces de aplicarla con una técnica correcta y en el momento táctico adecuado no seremos mejores y otros jugadores menos fuertes, veloces o resistentes serán mejores jugadores si en conjunto son más completos que nosotros.

Lo mismo pasa con el equipo, el equipo también es más que la suma de las partes y por muy buenos jugadores que tengamos sino son un equipo no tendremos mejores resultados que otros que si lo son. Incluso un equipo que de una temporada a otra apenas cambia a uno o dos jugadores el equipo se resiente y hace que no sea el mismo y que los resultados puedan ser completamente

diferentes.

El pensamiento complejo parte de la idea de que cuando sacamos una parte del todo lo que estamos haciendo es descontextualizar la parte que quitamos, pero además alteramos el todo. Así si entrenamos la técnica sin la táctica o sin oposición, no será una acción técnica real, si entrenamos la fuerza sin la técnica o la toma de decisión cuando tengamos que realizarlo en un partido no estaremos tan preparados como si la entrenamos en su contexto real.

El entrenamiento sistémico se basa en este nuevo paradigma de la complejidad y por tanto necesita una preparación física sistémica, esto quiere decir que se debe buscar una mejora física unida al entrenamiento del modelo de juego, el preparador físico en este modelo sistémico tiene que cuantificar, controlar y evaluar la exigencia física en las tareas que el entrenador utiliza para entrenar su modelo de juego.

Si seguimos este modelo o paradigma, no debemos fiarnos de los test físicos descontextualizados del deporte, pues según este modelo, estos test que miden el consumo máximo de oxígeno, la velocidad en 30 metros o la fuerza de salto vertical no son una herramienta válida y fiable, ya que por muy rápido que pueda saltar o esprintar si luego el jugador no es capaz de hacerlo en el momento justo y en el lugar adecuado no valdrá de nada. Estas pruebas analíticas se quedan obsoletas para los que creen en este modelo, son pruebas válidas en deportes de situaciones lineales y cerradas, pero el fútbol sala es un deporte de situaciones no lineales y complejas en las que nada ocurre de la misma forma, son situaciones cambiantes, por ello ya no sirve escoger a los más fuertes, rápidos y resistentes en situaciones distintas a la realidad del juego.





Si seguimos este modelo o paradigma, no debemos fiarnos de los test físicos descontextualizados del deporte, pues según este modelo, estos test que miden el consumo máximo de oxígeno, la velocidad en 30 metros o la fuerza de salto vertical no son una herramienta válida y fiable, ya que por muy rápido que pueda saltar o esprintar si luego el jugador no es capaz de hacerlo en el momento justo y en el lugar adecuado no valdrá de nada. Estas pruebas analíticas se quedan obsoletas para los que creen en este modelo, son pruebas válidas en deportes de situaciones lineales y cerradas, pero el fútbol sala es un deporte de situaciones no lineales y complejas en las que nada ocurre de la misma forma, son situaciones cambiantes, por ello ya no sirve escoger a los más fuertes, rápidos y resistentes en situaciones distintas a la realidad del juego.

Si extraemos la parte física de la técnica, la táctica y la psicología para evaluarla y utilizamos metodologías de trabajo analíticas para su entrenamiento y evaluación sin tener en cuenta que el jugador de fútbol sala además de realizar acciones físicas al máximo, debe hacerlo percibiendo y analizando todos los estímulos del entorno para tomar las decisiones correctas, entonces estaremos entrenando una de las partes del todo sin tener en cuenta el todo y el todo es el fútbol sala en su conjunto.

En este nuevo paradigma el jugador estará bien físicamente o en buena forma cuando sea capaz de cumplir con las tareas que debe desempeñar durante el juego y la competición de acuerdo a su rol encomendado por el entrenador en su puesto específico y de acuerdo con el modelo de juego del equipo.



Creo que queda claro el concepto de cada uno de los modelos, personalmente no creo que haya que romper con lo anterior ni que uno sea mejor que el otro, simplemente vemos distintas maneras de intentar resolver un problema, en este caso el de el entrenamiento de la fuerza en el fútbol sala. El hecho de haber separado todos los elementos no significa que solo se puedan entrenar de forma aislada, pero tampoco el hecho de que los componentes del fútbol sala influyan unos en otros tampoco significa que en determinado momento no puedan mejorarse de forma aislada.

Algunos entrenadores más radicales y mediáticos como Mourinho muestran su total acuerdo con el paradigma de la complejidad y llegan a afirmar que ellos no entrenan las capacidades físicas

aisladamente pues nunca se dan en el fútbol aisladamente, que no creen en los test físicos tradicionales y que su equipo no está en buena forma física sino que está adaptado a su modelo de juego y por tanto si en su modelo de juego se juega con un ritmo alto y los rivales no lo aguantan es porque no están adaptados a su modelo. Afirmando que todo se debe entrenar de acuerdo al modelo de juego del equipo y con tareas que sirvan para mejora dicho modelo, todo lo que se aleje de esto no sería correcto.

Creo que no es correcto entrenar siempre de forma analítica y descontextualizada por lo dicho anteriormente, pero tampoco creo que todo se pueda entrenar de forma global.



Decir que la fuerza solo puede entrenarse de manera aislada evidentemente no es correcto pues hay muchas manifestaciones de fuerza que pueden y deben entrenarse en base al modelo de juego y con tareas específicas del juego y la competición, pero también es cierto que hay alguna manifestación de la fuerza que será difícil entrenarla de manera global o compleja. Pues aun no soy capaz de diseñar una tarea para la mejora de la fuerza máxima de los cuádriceps vía neural con cargas del 90% 1RM de forma específica en un terreno de juego, si podremos buscar después una transferencia correcta al fútbol sala, pero la tarea se realizara en un gimnasio haciendo series de repeticiones en la máquina de extensión de rodilla (cadena cinética abierta), o en la prensa o haciendo media sentadilla (cadena cinética cerrada).

Ya sé que habrá quien diga que no por tener más fuerza en los cuádriceps se golpea con más fuerza la pelota y que hay jugadores que con menos fuerza y una mayor técnica de golpeo son capaces de golpear el balón y alcanzar una velocidad mayor del balón y con mejor capacidad de percepción y toma de decisión para ejecutar el

golpeo en el momento adecuado y al lugar correcto. Aún así esta propuesta intenta quedarse con lo mejor de cada modelo o paradigma y si hay alguna manifestación de la fuerza que sea mejor entrenarla de forma analítica pues así se hará y si hay otra que es mejor entrenarla de forma global pues también se entrenara así.

Una vez que un jugador alcanza unos niveles óptimos de fuerza máxima vía neural y no necesita tampoco un aumento de masa muscular, ya sea por motivos de recuperación tras una lesión o por estar finalizando su etapa de desarrollo, entonces no será necesario mejorar esta capacidad de forma analítica, pudiendo dedicarnos a mejorar otros aspectos de la fuerza más específicos de nuestro deporte y no perder más tiempo en esto. En nuestro deporte en concreto, niveles de fuerza máxima en los que el jugador es capaz de movilizar de 1,5 a 2 veces su peso corporal en el ejercicio de media sentadilla, se considera un nivel óptimo como para que no sea necesario dedicarle más tiempo a esta manifestación. Situación distinta sería si fuésemos entrenadores de un saltador de longitud o de un jugador de voleibol.



Presentaremos ejemplos de tareas para mejorar la fuerza en el fútbol sala y lo haremos siguiendo una serie de factores relacionados con el entrenamiento. Según estos expondremos tareas para la mejora de la fuerza en cada uno de ellos.

Según el tipo de manifestación: fuerza resistencia, fuerza máxima neural e hipertrofia, fuerza veloz, fuerza explosiva, explosiva-elástica y explosiva-elástica reactiva, y resistencia a la fuerza.

Según el nivel de aproximación al deporte: general, dirigido, específico y competitivo.

Según las acciones motrices específicas del fútbol sala: fuerza de lucha, salto, golpeo, desplazamiento (aceleraciones, frenadas, aceleraciones y frenadas sucesivas, cambios de dirección y de sentido...).

Según el objetivo deseado: gimnasia correctiva postural y profiláctica (fortalecimiento musculatura espalda, prevención pubalgias y lumbalgias y tonificación muscular general), preventivo y propioceptivo (fuerza compensatoria y fortalecimiento musculatura equilibradora), adaptación anatómica (acondicionamiento físico general o fuerza de base), inicio puesta en forma y mejora del rendimiento.

Según modelo de planificación contemporáneo (ATR): acumulación, transformación y realización.

De esto surgirán múltiples posibilidades de combinaciones de entrenamientos de fuerza, vamos a poner algunos ejemplos para el diseño de tareas:

- Podemos diseñar tareas para el entrenamiento de la fuerza resistencia generales, dirigidas, específicas y competitivas, es decir una manifestación (fuerza resistencia) en cuatro niveles de aproximación (general, dirigido, específico y competitivo), lo que nos daría cuatro tipos de sesiones diferentes.
- Podemos diseñar tareas para la mejora de la fuerza de golpeo generales, dirigidas, específicas y competitivas. Lo mismo para cada una de las otras acciones motrices específicas del fútbol sala, fuerza de salto, lucha y desplazamiento. Con lo cual tenemos otros dieciséis tipos de tareas diferentes.
- Podemos diseñar tareas para el entrenamiento general de las distintas manifestaciones de fuerza (resistencia, máxima, explosiva, elástica, reactiva...). E igual para entrenamientos dirigidos, específicos y/o competitivos. Lo cual nos da otra gran cantidad de tareas diferentes.
- O bien podemos diseñar tareas generales y dirigidas para el periodo de acumulación de las distintas manifestaciones de fuerza (resistencia, máxima, explosiva...) y/o tareas generales y dirigidas de acumulación de las distintas acciones motrices (fuerza de golpeo, salto, lucha y desplazamiento) y así para el periodo de transformación con tareas dirigidas y específicas y para el periodo de realización con tareas específicas y competitivas de las distintas acciones motrices (fuerza de golpeo, salto, lucha y desplazamiento).





Vemos con estos ejemplos que la variedad es casi infinita y si a ello unimos las variantes de unas y otras categorías casi sería imposible diseñarlas todas en entrenamientos. También es cierto que no todas las manifestaciones en todas sus aproximaciones y en todas las acciones motrices se desarrollan para alcanzar todos los objetivos. Así las tareas de fuerza resistencia están más relacionadas con los objetivos preventivos o de acondicionamiento físico general que como mejora del rendimiento dirigido o específico de la fuerza de salto, pues estaría más relacionado con la fuerza explosivo elástica y con la fuerza máxima de los extensores de las piernas.

Como hemos dicho no todas las tareas son necesarias en todos los niveles de aproximación y en todas las manifestaciones ni en todos los niveles de aproximación es necesario trabajar todas las acciones motrices.

Así a nivel de entrenamientos generales podemos trabajar la fuerza resistencia, la fuerza máxima y la fuerza explosiva y explosiva elástica y la resistencia a la fuerza rápida.

En niveles más específicos nos interesara trabajar las distintas acciones motrices específicas del fútbol sala (saltos, golpes, luchas u desplazamientos).

Sin más finalizamos con el enmarque teórico del entrenamiento de la fuerza en el fútbol sala.

A partir de aquí mostraremos ejemplos de cómo trabajar cada una de las manifestaciones de fuerza en sus distintos grados de aproximación y en función de las acciones motrices que queramos mejorar de acuerdo a los objetivos propuestos y enmarcados en una planificación de una temporada.

