

# EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EL BALONCESTO. CRITERIOS METODOLÓGICOS

F. Fernández, C. Lago

*Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Vigo.*

Las capacidades neuromusculares y la coordinación motora ocupan un lugar muy destacado dentro de la estructura del rendimiento de los juegos deportivos colectivos. Su importancia puede justificarse desde dos perspectivas diferentes. En primer lugar, la fuerza es la única capacidad condicional o, desde otro punto de vista, es la base de todas las demás (Cometti, 1998, 1999; Seirul-lo, 1998a). El fundamento es que, como plantea Seirul-lo (1998a), con el concepto Fuerza estamos definiendo la funcionalidad del sistema muscular humano y es el músculo el que, por su capacidad de contracción, es capaz de producir fuerza que se manifiesta macroscópicamente en unas determinadas condiciones. Éstas son unas veces definidas como velocidad y otras como resistencia, pero ambas no son otra cosa que una concreta evaluación de la fuerza muscular generadora de la situación observada. De este modo, las condiciones en que es evaluada cualquier clase de contracción muscular en su manifestación espacio-temporal definen las distintas capacidades condicionales, confirmando la idea de la prioridad de la fuerza como constructor de la estructura condicional del deportista.

En segundo lugar, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos que conforman cada unidad de competición, resultado de los *efectos de agregación* de las acciones individuales de los participantes, determina que las adaptaciones técnico-coordinativas que los jugadores realizan durante la ejecución de sus acciones motrices se manifiesten en el juego mediante respuestas espacio-temporales diversas e impredecibles: aceleraciones y desaceleraciones con o sin balón, cambios en la dirección de los movimientos, lanzamientos variados del balón, ... En este contexto, una mayor capacidad de integración entre el componente técnico y el neuromuscular implicado en la producción de energía mecánica permite al deportista afrontar con mayores garantías de éxito la resolución de las situaciones variables de juego en las que se encuentra inmerso, no en vano el baloncesto se expresa sobre todo a través de elecciones de carácter cognitivo (Konzag, 1992, 1995; Schnabel, 1988).

El presente trabajo desarrolla una estrategia metodológica para el entrenamiento de la fuerza en el baloncesto a partir del análisis de las exigencias energéticas y lúdicas que plantea el propio juego. Esta propuesta supone una adaptación del modelo cognitivo que, para el entrenamiento de la fuerza en el balonmano, ha sido construido por Seirul-lo (1990, 1993a, 1993b, 1994, 1998b). En cualquier caso, parece oportuno en este punto aclarar el concepto de fuerza en los deportes de equipo asumido en este trabajo. Siguiendo a Massafret, Seirul-lo y Espar (1995) consideramos que ésta constituye *la capacidad condicional que, mediante la actividad muscular, nos permite superar o contrarrestar física y psíquicamente una carga de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo, permitiéndonos mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego.*