



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

**MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO  
DEPORTIVO**

---

**PRIMER CURSO**

**RAMA A**

**MÓDULO 2.3**

**METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL  
DESARROLLO DE LA FUERZA**

**Profesores:** Juan José González Badillo  
Esteban Gorostiaga Ayestarán

---

---

**TRABAJO FINAL**

---

---

**DATOS DEL ALUMNO:**

**APELLIDOS: RINCÓN CARRASCO**

**NOMBRE: ALBERTO**

**PROMOCIÓN: 2003-2005**

**2003**



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

## TRABAJO MÓDULO 2.3

### **METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA**

APARTADOS A DESARROLLAR EN EL TRABAJO SOBRE EL EJERCICIO DE PRESS DE BANCA

Tomar uno de los casos de entrenamiento de PRESS DE BANCA y desarrollar los siguientes apartados:

#### **1. Describir las características del programa (2) de entrenamiento realizado.**

El programa consta de cuatro semanas de entrenamiento en las que se aprecia un incremento de volumen desde la primera semana hasta la tercera. La primera semana parece ser un periodo de adaptación en la que las unidades de entrenamiento tienen intensidades del 70% de 1RM, las repeticiones van desde 6 hasta 8 y las series son siempre tres, para todas las unidades. La semana 2ª parece un periodo de carga, se realizan unidades de entrenamiento en las que la intensidad llega al 75% de 1RM incrementando el volumen (en número de repeticiones/ sesión) ligeramente en las dos primeras sesiones y disminuyéndolo, también ligeramente en la tercera. La semana 3ª, parece también un periodo de carga, en el que se incrementa de nuevo la intensidad de las unidades de entrenamiento hasta llegar al 80% de 1RM al final de cada sesión de entrenamiento y se incrementa también el volumen de las mismas en cuanto al número de repeticiones/ sesión.

En la cuarta semana se aprecia una disminución del volumen de las sesiones de entrenamiento dando la impresión de buscar una compensación del entrenamiento de las semanas pasadas (semana de descarga) para conseguir un buen resultado en el test previsto para el final de esta semana. Las intensidades a las que se trabaja en esta semana son el 70% y el 80% de 1RM.

A grandes rasgos, en el conjunto de todas las sesiones de entrenamiento:

- La intensidad de las unidades de entrenamiento del programa van desde el 70% hasta el 80% de 1RM.
- Las repeticiones/ serie van desde 4 hasta 8.
- Las series/ sesión de entrenamiento van desde 3 hasta 5.
- La pausa entre series no se facilita, pero ha de ser amplia para poder realizar las series y las repeticiones que indica el programa (bastantes series y repeticiones a intensidades altas).
- La velocidad de ejecución es siempre, para todas las repeticiones de todas las series, la máxima posible.
- El carácter del esfuerzo ha de ser cercano al máximo número de repeticiones posibles teniendo en cuenta las intensidades y las repeticiones por serie y las series que se indican en el programa.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

## 2. Indicar brevemente las modificaciones probables que deberían haberse dado con este programa (2).

En primer lugar, debería lograrse una **mejora en todas las manifestaciones de la fuerza** (fuerza máxima, fuerza explosiva y resistencia a la fuerza) ya que los dos sujetos sometidos al programa, en la actualidad no siguen un entrenamiento riguroso de mejora de la fuerza.

En segundo lugar, teniendo en cuenta las características del programa, debería producirse una **mejora múltiple** (fuerza máxima por **adaptación nerviosa** por la gran tensión que provoca el programa sobre todo en la fase excéntrica, **capacidad elástica y reactiva** por la explosividad de las repeticiones y **cierta mejora de fuerza máxima por hipertrofia** por las intensidades (altas) y las repeticiones (cercanas al máximo). Pero la hipertrofia no se aprecie a penas debido a la corta duración del programa de entrenamiento.

### Presentar los resultados del test.

#### RESULTADOS DE DEPORTISTA 1º:

Nombre: Isabel Aisa.

Peso: 66.6 kgr.

Fecha: 23-05-03

**1.1 Resultados del test de Fuerza Máxima I para Press de Banca con método isocontrol:** tras el calentamiento, se va incrementando la carga desde el mínimo 0.08 Kgrs hasta 1RM realizando cada repetición a la máxima velocidad posible. Recuperación entre cada repetición: 3 minutos.

Carga (Kgrs)	Potencia (W)	Fuerza (N)	Velocidad (M/s)
0.08	4.41	1.55	2.89
17.6	268.2	203	1.29
27.6	297	295	1.00
37.6	288	394	0.74
47.6	251	485	0.52
52.6	250	530	0.48
57.6	144	568	0.25
60.1 (no puede)			

**1.2 Resultados del test de Resistencia a la Fuerza I para Press de Banca:** Con aproximadamente el 60% de 1RM para pres de banca (en este caso el 57%= 32.6 kgrs), se realizan el máximo número de repeticiones posible, parando al final de la fase excéntrica de cada repetición y realizando la fase concéntrica de cada una de ellas a la máxima velocidad posible.

Nº de repeticiones alcanzado en el test I: 20.

Nombre: Isabel Aisa.

Peso: 67.9 kgr.

Fecha: 20-06-03

**2.1 Resultados del test de Fuerza Máxima II (tras realizar el programa de entrenamiento), para Press de Banca con método isocontrol:** tras el calentamiento, se va



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

incrementando la carga desde el mínimo 0.08 Kgrs hasta 1RM realizando cada repetición a la máxima velocidad posible. Recuperación entre cada repetición: 3 minutos.

Carga (Kgrs)	Potencia (W)	Fuerza (N)	Velocidad (M/s)
0.08	4.78	1.65	2.98
17.6	260	180	1.28
27.6	333	309	1.09
37.6	364	404	0.92
47.6	327	489	0.67
52.6	302	534	0.57
57.6	277	584	0.48
65.1	176	644	0.27
67.6	139	667	0.21

**2.2 Resultados del test de Resistencia a la Fuerza II (tras realizar el programa de entrenamiento), para Press de Banca:** Con la misma carga que en el test I (32.6 kgrs= 48% de 1RM actual), se realizan el máximo número de repeticiones posible, parando al final de la fase excéntrica de cada repetición y realizando la fase concéntrica de cada una de ellas a la máxima velocidad posible.

**Nº de repeticiones alcanzado en el test I: 27.**

Sería muy interesante saber si hoy, con el 57% de IRM actual, Isabel es capaz de realizar más de 20 repeticiones que realizó en el primer test.

**Comparativa de datos entre test I y II:**

Test de Fuerza Máxima						
Carga (Kgrs)	Potencia (W)		Fuerza (N)		Velocidad (M/s)	
	I	II	I	II	I	II
0.08	4.41	4.78	1.55	1.65	2.89	2.98
17.6	268.2	260	203	180	1.29	1.28
27.6	297	333	295	309	1.00	1.09
37.6	288	364	394	404	0.74	0.92
47.6	251	327	485	489	0.52	0.67
52.6	250	302	530	534	0.48	0.57
57.6 (I)	144	277	568	584	0.25	0.48
65.1	---	176	---	644	---	0.27
67.6 (II)	---	139	---	667	---	0.21
Test de resistencia						
	Carga (Kgrs)		Nº de repet		% de 1 RM	
Test I	32.6		20		57	
Test II	32.6		27		48	



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### 3. Indicar los cambios que se hayan producido como consecuencia del entrenamiento en los siguientes aspectos:

#### Comparativa de datos entre test I y II:

Nombre: Isabel Aisa.

Peso en test II: 67.9 kgr.

Fecha de test II: 20-06-03

Test de Fuerza Máxima						
Carga (Kgrs)	Potencia (W)		Fuerza (N)		Velocidad (M/s)	
	I	II	I	II	I	II
0.08	4.41	4.78	1.55	1.65	2.89	2.98
17.6	268.2	260	203	180	1.29	1.28
27.6	297	333	295	309	1.00	1.09
37.6	288	364	394	404	0.74	0.92
47.6	251	327	485	489	0.52	0.67
52.6	250	302	530	534	0.48	0.57
57.6 (I)	144	277	568	584	0.25	0.48
65.1	---	176	---	644	---	0.27
67.6 (II)	---	139	---	667	---	0.21

Test de resistencia			
	Carga (Kgrs)	Nº de repet	% de 1 RM
Test I	32.6	20	57
Test II	32.6	27	48

- **Fuerza dinámica media** de la mejor repetición dentro de cada serie y especialmente con el peso máximo.

#### Comparativa de datos entre test I y II:

Nombre: Isabel Aisa.

Peso en test II: 67.9 kgr.

Fecha de test II: 20-06-03

Fuerza (N)		
I	II	Mejora
1.55	1.65	6%
203	180	-11%
295	309	4%
394	404	3%
485	489	0.8%
530	534	0.2%
568	584	3%
---	644	13% (sobre Max de I)
---	667	17% (sobre Max de I)

En la tabla anterior se reflejan las **mejoras porcentuales de fuerza aplicada** en las repeticiones del Test II con respecto al Test I.

Se observa claramente que se la logrado una mejora **para todas las cargas**, excepto para 17.6 kgrs, seguramente porque la ejecución para ese peso se realizó en peores condiciones que el resto (peor posición sobre el banco, falta de concentración, etc), ya que es en la única carga en la que no mejoró la fuerza aplicada en la repetición.

Si desechamos la repetición en la que se carga con 17.6 kgrs, por falta de fiabilidad, podemos afirmar que existe una **mejora de fuerza dinámica media** en todos



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

los casos, pero esa mejora es cada vez menor hasta que se llega a la máxima carga que se logró levantar en el Test I. Por tanto se puede concluir que:

- se ha mejorado la fuerza aplicada en las repeticiones en las que las cargas son menores a la máxima del Test I.
- esa mejora es mayor cuanto menor es la carga que mueve Isabel.

Con respecto a la Fuerza máxima dinámica, se ha producido una mejora del 17% con el máximo del primer test. Esto explica porqué en la columna de mejora, de la tabla anterior, cuando se llega a la repetición con el peso máximo para el Test I comienza de nuevo a aumentar el porcentaje de mejora, esta mejora se halla sobre el máximo del test anterior ya que no hay registros previos para esas cargas.

- **Curva fuerza-velocidad: representación gráfica y breve comentario.**

**Comparativa de datos entre test I y II:**

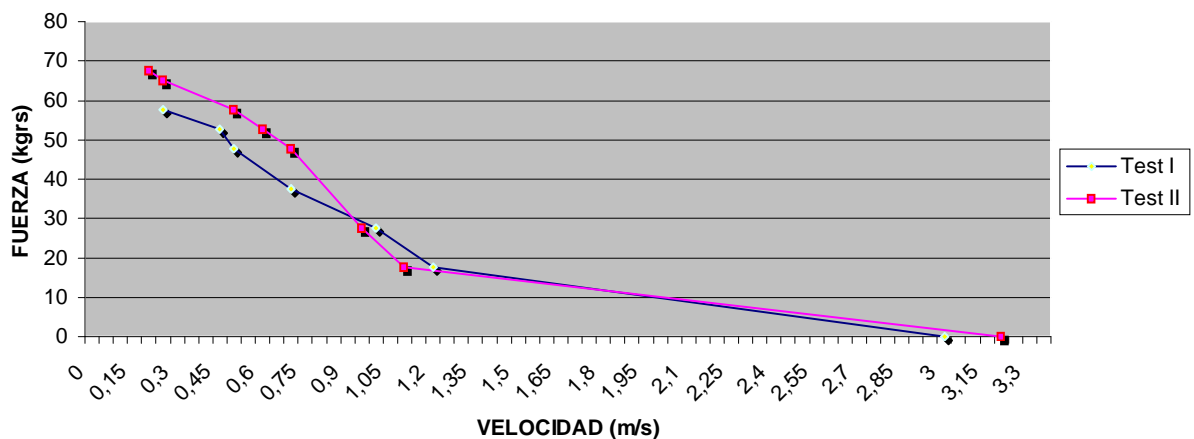
Nombre: Isabel Aisa.

Peso en test II: 67.9 kgr.

Fecha de test II: 20-06-03

Carga (Kgrs)	Velocidad (M/s)	
	I	II
0.08	2.89	2.98
17.6	1.29	1.28
27.6	1.00	1.09
37.6	0.74	0.92
47.6	0.52	0.67
52.6	0.48	0.57
57.6 (I)	0.25	0.48
65.1	---	0.27
67.6 (II)	---	0.21

**CURVA FUERZA-VELOCIDAD**

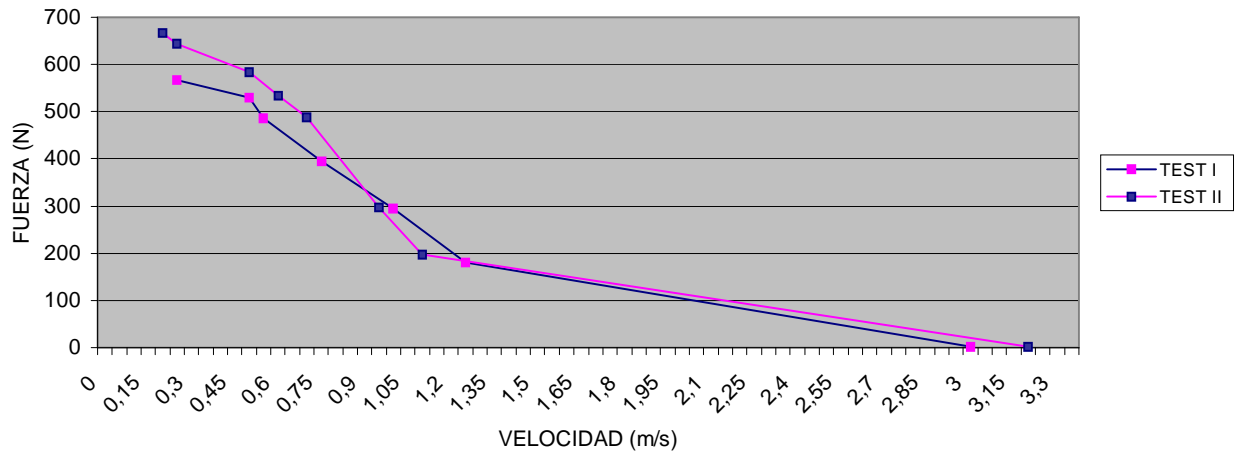


COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

CURVA FUERZA-VELOCIDAD



Los registros de la tabla nos muestran que **la potencia alcanzada ( $F \times V$ ) en cada una de las repeticiones es mayor en el Test II** que en el I excepto en la segunda repetición (cuando la carga es 17.6 kgrs) en la que el valor es ligeramente inferior en el Test II (0.01 m/ s), disminución que por otro lado es insignificante. La segunda repetición, como ya habíamos supuesto en el apartado anterior, es posible que no se hiciese a la máxima velocidad posible, por eso deberíamos desecharla ahora también. De ser esto cierto, fijándonos en el resto de datos, podríamos afirmar que ha mejorado la potencia ante cualquier resistencia relativa para press de banca. Si mi suposición no es cierta y todas las repeticiones se han realizado a la máxima velocidad posible, tendríamos que afirmar que se ha mejorado la potencia para todas las intensidades relativas excepto en la franja que va desde el 15 hasta el 20% (aproximadamente) de IRM (en Test II) para press de banca, para cuyo valor dicha potencia ha disminuido muy ligeramente, ya que es prácticamente el mismo.

Sería de gran ayuda repetir el test y disipar las dudas, siempre y cuando, nos interese conocer si existe mejora de potencia en la franja del 15 al 44 % de IRM (en Test II) de la que hablaba anteriormente.



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

- **Curva fuerza-tiempo** (seudo-C f-t: relación entre la fuerza media y el tiempo total de movimiento en la mejor repetición de cada serie. Como mejor repetición se considera aquella en la que se haya conseguido la mayor fuerza media de cada serie): representación gráfica y breve comentario.

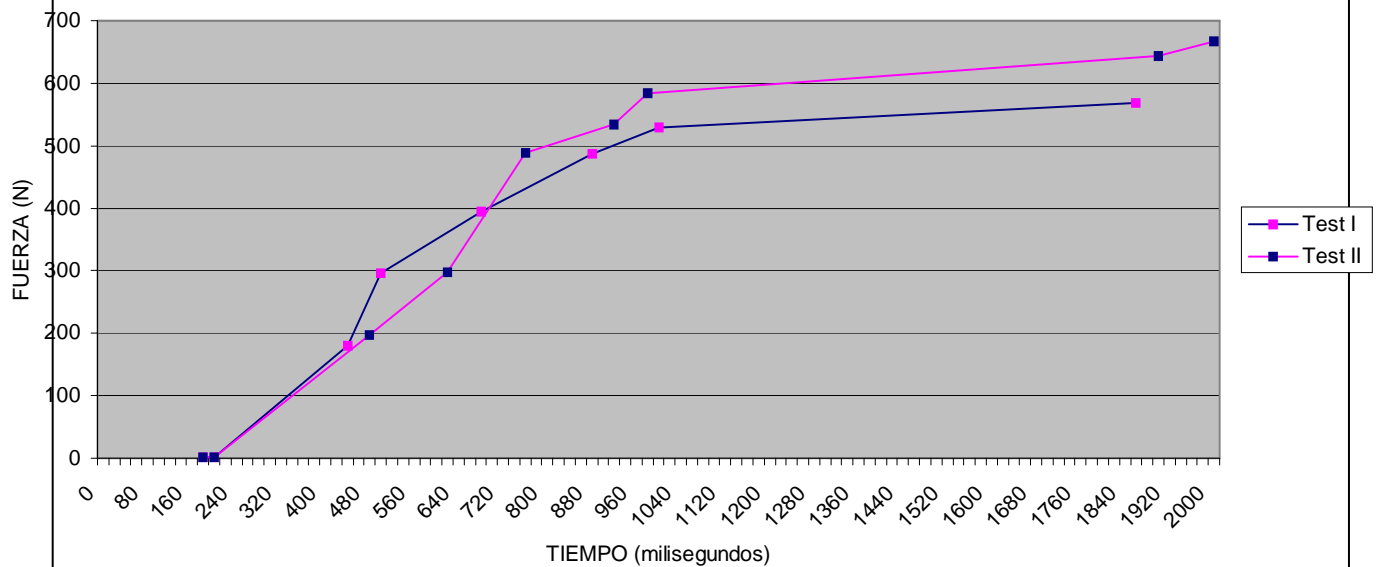
**Comparativa de datos entre test I y II:**

Nombre: Isabel Aisa.

Peso en test II: 67.9 kgr.

Fecha de test II: 20-06-03

Seudo Curva FUERZA-TIEMPO



La gráfica nos muestra que para **resistencias menores de 200 N**, los **tiempos** necesarios para vencerlas, **no han variado a penas**, aunque hay una ligera mejoría en el segundo test, es decir, que Isabel puede mover esas cargas ligeras algo más deprisa ahora que antes de someterse al programa de entrenamiento.

Ante resistencias de **entre 200 y 400 N**, la gráfica nos muestra una más lenta aplicación de fuerza por parte de Isabel. Como ya hemos comentado antes, esto puede deberse a una **mala ejecución** de las repeticiones con cargas situadas en esta franja o simplemente a que **ha empeorado su fuerza explosiva** o su rapidez para vencer resistencias relativas de intensidades entre el 15 y el 45 % de IRM (en Test II).

Ante resistencias **superiores a 400 N** la rapidez para aplicar fuerza, **ha mejorado de forma notable**, y así lo demuestra la gráfica.

Por último podemos observar, en dicha gráfica, cómo **ha mejorado** también **la fuerza máxima media aplicada en una repetición máxima**, que ahora (Test II) es de 666,6 N y antes era de 568 N (Test I).

Es interesante observar cómo la fuerza máxima alcanzada en el primer test, se alcanza en la mitad de tiempo en el segundo test.



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

- **Curva de potencia:** representación gráfica y breve comentario.

**Comparativa de datos entre test I y II:**

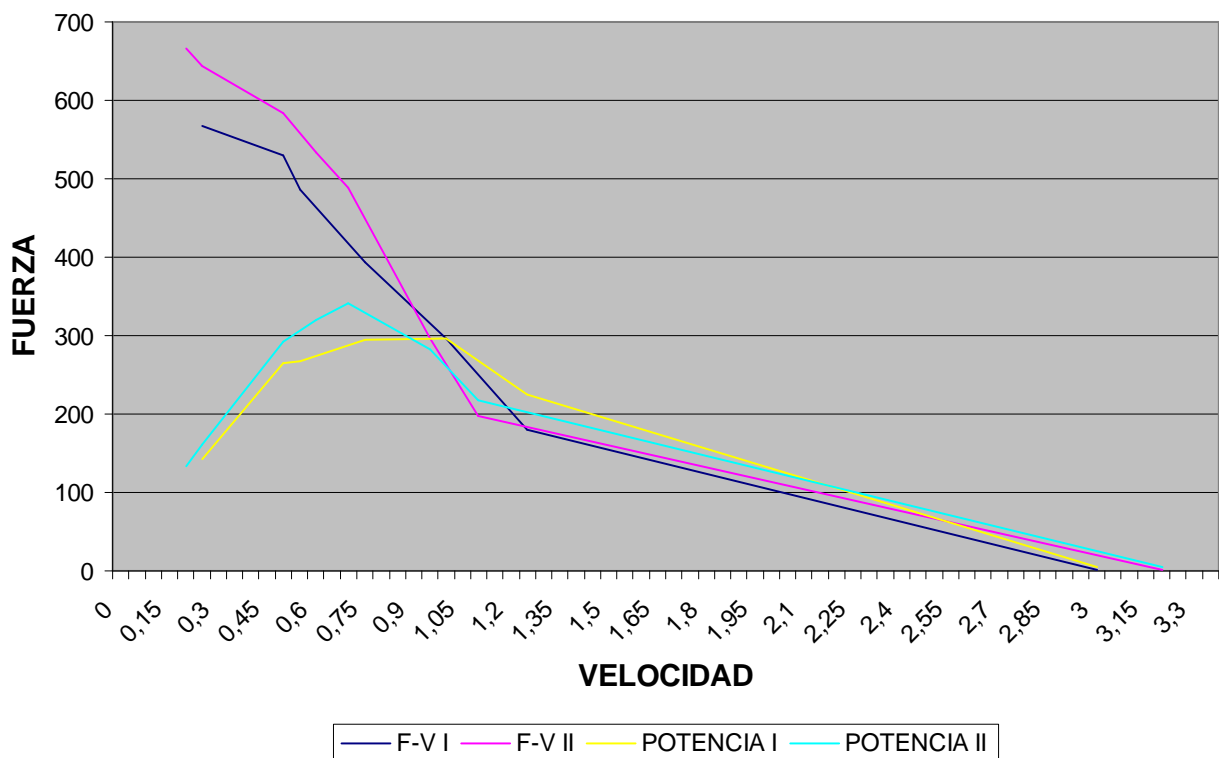
Nombre: Isabel Aisa.

Peso en test II: 67.9 kgr.

Fecha de test II: 20-06-03

Test de Fuerza Máxima						
Carga (Kgrs)	Potencia (W)		Fuerza (N)		Velocidad (M/s)	
	I	II	I	II	I	II
0.08	4.41	4.78	1.55	1.65	2.89	2.98
17.6	268.2	260	203	180	1.29	1.28
27.6	297	333	295	309	1.00	1.09
37.6	288	364	394	404	0.74	0.92
47.6	251	327	485	489	0.52	0.67
52.6	250	302	530	534	0.48	0.57
57.6 (I)	144	277	568	584	0.25	0.48
65.1	---	176	---	644	---	0.27
67.6 (II)	---	139	---	667	---	0.21

**CURVA FUERZA-VELOCIDAD Y CURVA POTENCIA**



La representación gráfica de la potencia nos muestra que ha habido una **mejora de la potencia en cuanto a su pico máximo**. Este pico máximo (364 W) se alcanza en la 4ª repetición (con una carga de 37.6 kgrs).

Por otro lado, la consecuencia de que haya mejorado el pico máximo de potencia es debida a que Isabel es capaz de vencer las resistencias medias (en torno al



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

50 % de IRM) más deprisa en el segundo test que en el primero, es decir, a igual velocidad, se vencen resistencias mayores, por eso, la potencia, es mayor. Esta mejora es **debida al aumento de fuerza máxima** que el programa de entrenamiento ha producido en Isabel.

Por último decir que como los valores de la potencia desarrollada ante las distintas cargas están directamente relacionados con los de la curva fuerza-velocidad, el comportamiento de la evolución de la gráfica de potencia I con respecto a la II es similar; es mayor en el Test II ante la 1º y 2º carga, disminuye ligeramente en la tercera carga y mejora en el resto (5ª, 6ª, 7ª 8ª y 9ª).

- **Déficit de fuerza sobre la fuerza dinámica máxima media: cálculo, representación gráfica y breve comentario.**

DÉFICIT DE FUERZA					
PESO	CARGA (% DE 1RM) TEST I	FUERZA (N) TEST I	% FDM TEST I	DÉFICIT I	REFERENCIA
0,08	0,14	1,55	0,27	99,73	-0,13
17,6	30,56	203	35,74	64,26	-5,18
27,6	47,92	295	51,94	48,06	-4,02
37,6	65,28	394	69,37	30,63	-4,09
47,6	82,64	485	85,39	14,61	-2,75
52,6	91,32	530	93,31	6,69	-1,99
57,6	100	568	100	0,00	0,00
PESO	CARGA (% DE 1RM) TEST II	FUERZA (N) TEST II	% FDM TEST II	DÉFICIT II	REFERENCIA
0,08	0,12	1,65	0,25	99,75	-0,13
17,6	26,04	180	26,99	73,01	-0,95
27,6	40,83	309	46,33	53,67	-5,50
37,6	55,62	404	60,57	39,43	-4,95
47,6	70,41	489	73,31	26,69	-2,90
52,6	77,81	534	80,06	19,94	-2,25
57,6	85,21	584	87,56	12,44	-2,35
65,1	96,30	644	96,55	3,45	-0,25
67,6	100	667	100	0,00	0,00

\* La columna en la que se indica "referencia" muestra la diferencia entre la columna "% de 1 RM" y la columna "Déficit" y su pretensión es simplemente orientarnos a la hora de comparar los resultados entre el test I y el test II, ya que en el gráfico que se muestra a continuación no se aprecia demasiado bien (es lo más parecido que he podido hacer a lo que me pediais).

El déficit de fuerza en ambos test, sigue una trayectoria similar desde la primera carga (0.08 kgrs) hasta el 100% de 1RM. El déficit de fuerza no ha empeorado en test II, excepto en la tercera y cuarta carga (40.83-55.62% de 1RM en Test II) en los que el déficit es ligeramente mayor en test II que en test I. Para el resto de cargas, el déficit de fuerza es menor o similar en test II que en test I.

**Ante cargas de intensidad entre el 40 y el 55% de 1RM en Test II, el porcentaje de déficit de fuerza ha empeorado, según los resultados obtenidos del test II de igual modo que su umbral de movilización. A pesar de esto, como la fuerza máxima en Test II ha aumentado, la fuerza útil que Isabel aplica en cada repetición es más elevada ahora que antes de someterse al programa de entrenamiento.**

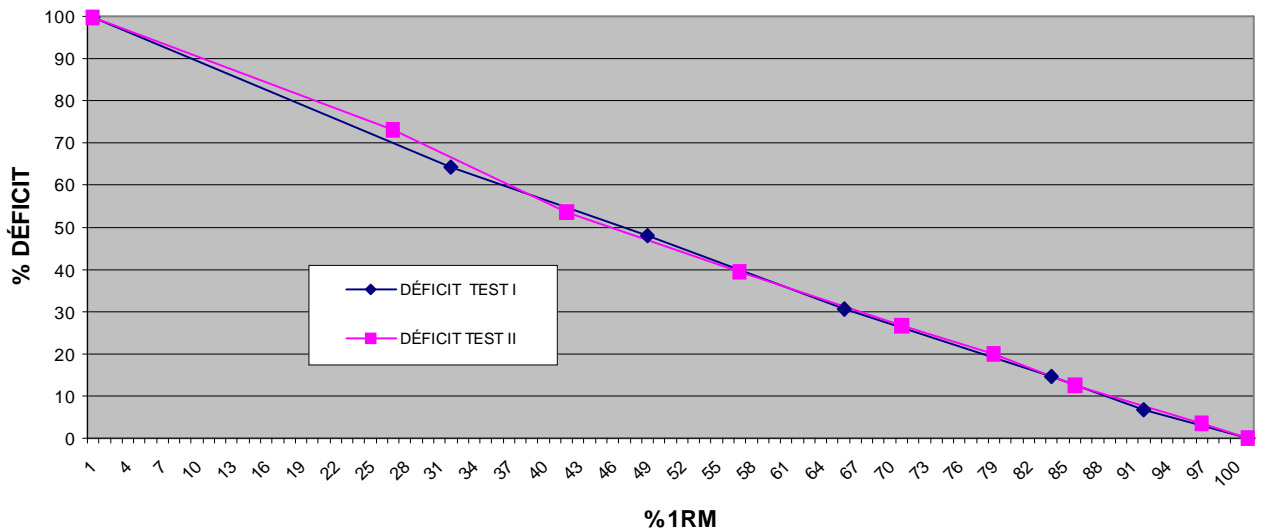


COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



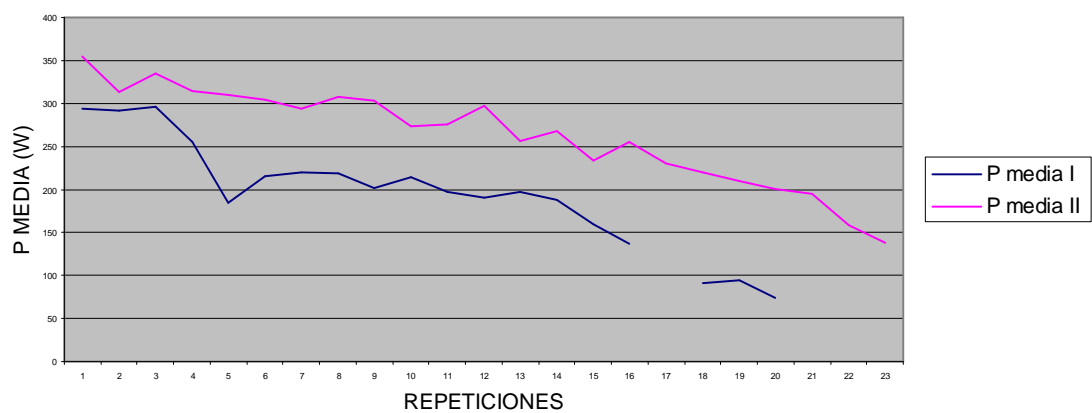
CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### DÉFICIT DE FUERZA



- **Curva de fatiga: evolución de la resistencia a través de las pérdidas en fuerza, velocidad y potencia. La manera más segura de medir las pérdidas es hallando las diferencias entre las medias de la primera y segunda mitad del total de las repeticiones. Las pérdidas deberían expresarse en porcentajes. La representación gráfica debe hacerse tomando las medias de las dos mitades. La comparación de los datos debe hacerse en porcentajes.**

### POTENCIA MEDIA

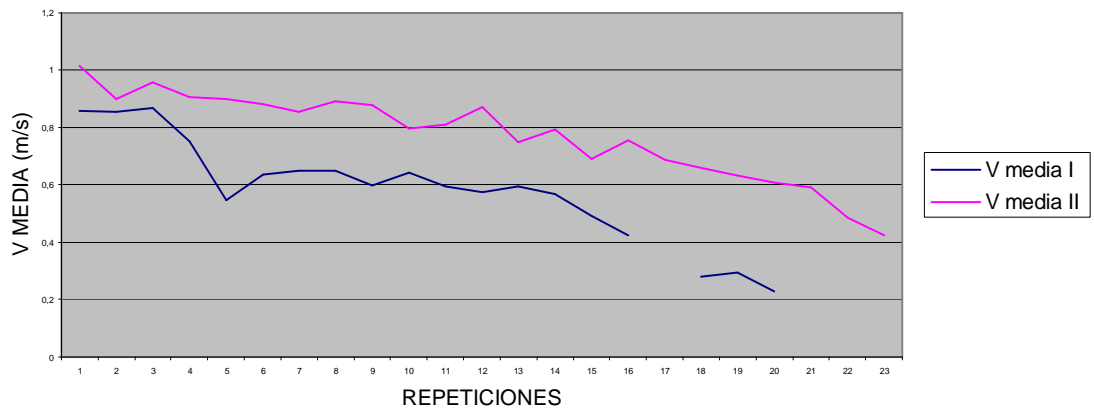


COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL

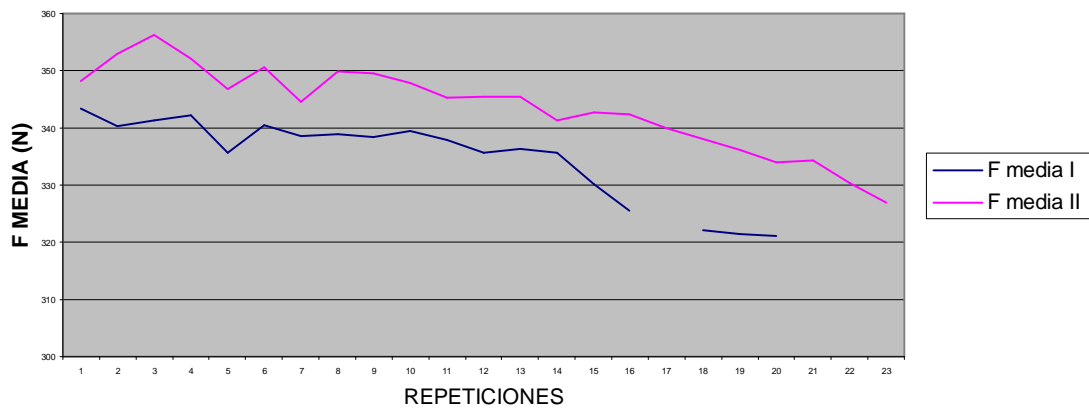


CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### VELOCIDAD MEDIA



### FUERZA MEDIA



A continuación se muestran las tablas de los datos de los que se han obtenido las gráficas de este apartado.



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

Si observamos las gráficas de V, F y P MEDIAS observamos que existe una mejora importante, **en valores absolutos**, de todas las variables en el Test II con respecto al Test I, ya que **todos los valores del Test II** de todas las gráficas **están por encima** de los valores del Test I.

En cuanto a la potencia y velocidad media de las repeticiones, se observa que en la primera repetición de ambos test, es mayor en Test II (60,1 W 0,156 m/s respectivamente). A medida que se van realizando repeticiones, se observa que la trayectoria de Test I cae más deprisa que la de Test II, es decir se mantiene mejor la potencia y la velocidad de ejecución y además durante más repeticiones (7 repeticiones más en Test II que en Test I).

En cuanto a la fuerza, también los resultados de Test II son siempre mejores que los de Test I aunque las trayectorias son más paralelas, no se acentúa tanto la diferencia entre ambas como en las gráficas de P y V.

Por otra parte, hallando **la media de pérdidas de P, V y F**, en cada uno de los test, hasta la repetición 16 (ya que de la 17 de Test I no existen datos y hallar la media de más repeticiones no desviaría de la realidad) se puede observar que para todos los casos (P, V y F) **es siempre mayor** la pérdida en **Test I**.

Si nos centramos en la **Resistencia a la Fuerza Relativa** con respecto a la FDM que Isabel tenía en cada test, deberíamos haber hecho el mayor número de repeticiones posible con un mismo porcentaje con respecto a la RM en el momento de cada test. Como el Test II se hizo con la misma carga absoluta (32.6 kgrs) y no con la misma carga relativa (57 % de 1RM en primer test y 48 % de 1RM en el segundo), **no** sería fiable el estudio de la curva de fatiga en cuanto a las pérdidas de fuerza relativa. Pero si es de gran ayuda, como hemos podido comprobar en los párrafos anteriores, saber la mejoría que la deportista ha logrado tras el programa de fuerza en cuanto a la resistencia a la fuerza ante una misma carga, 32.6 kgrs.

#### 4. **Discusión de los resultados: reflexión de las posibles causas de los cambios, interpretación y aplicaciones.**

La reflexión, interpretación y aplicaciones de los resultados obtenidos en cada uno de los apartados están reflejados en cada uno de ellos.

#### 5. **Conclusiones.**

- Se cumplen los pronósticos anunciados en el segundo apartado del trabajo:
  - Se produce una mejora en todas las manifestaciones de la fuerza (fuerza máxima, fuerza explosiva y resistencia a la fuerza: por el entrenamiento



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

de fuerza en deportista no sometido habitualmente a este tipo de entrenamiento.

- Se produce una mejora múltiple: por el tipo de entrenamiento. Las adaptaciones nerviosas no se pueden comprobar con este tipo de test. En cuanto a la hipertrofia, sabemos que Isabel ha aumentado el peso en 1,3 kgrs., pero no podemos asegurar que este aumento de peso sea debido a hipertrofia y no a un incremento de grasa corporal o un incremento de peso causado por algún otro motivo. Por lo tanto no podemos asegurar la causa por la que se ha producido es mejora múltiple.

- Se mejoran los porcentajes de fuerza aplicada para todas las cargas.
- Se mejora la fuerza dinámica media.
- Se mejora notablemente la potencia alcanzada (fuerza explosiva) ante resistencias medias y altas (a partir de 400 N). Ante resistencias menores, no se mejoran o no se ha realizado el test correctamente.
- Se mejora la fuerza máxima media aplicada para una repetición máxima. Seguramente ésta sea la razón por la que se mejora el pico máximo de potencia.
- Ante cargas medias y bajas, el porcentaje de déficit de fuerza ha empeorado, pero la fuerza útil es más elevada.
- Se mejoró la resistencia a la fuerza en valores absolutos.

#### OTRAS CONCLUSIONES:

- Es de gran importancia que el sujeto que se somete al test y los profesionales que coordinan y controlan dicho test, sepan ejecutar el test con la mayor precisión posible ajustándose a las necesidades de éste para tener datos fiables.
- Se ha de ser muy meticuloso y exigente en todo el proceso (instrucciones en el test y en el programa de entrenamiento, ejecución de los mismos, adquisición, tratamiento y análisis de datos , etc.).
- El test es de gran ayuda para conocer los logros que se han o no se han conseguido con el entrenamiento y para reorientar el mismo hacia las metas buscadas.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL