

Revista de Marina Nº 958, pp. 76-77

ISSN 0034-8511

## FUERZA EXPLOSIVA, POTENCIACIÓN POST ACTIVACIÓN, UN MÉTODO EFICIENTE PARA SU DESARROLLO

Autores: Álvaro Huerta Ojeda

Rafael Guisado

Luis Javier Chiroso

Editorial: Escuela Naval "Arturo Prat"

Año: 2017

Fernando Rodríguez Rodríguez \*



Como se señala en su propia presentación escrita, la fuerza ha tomado mayor importancia que otras capacidades físicas, como la capacidad aeróbica, que se consideró como fundamental durante muchas décadas para el desarrollo de diversas actividades físicas y deportivas, dejando una huella importante en el ámbito deportivo, que se plasma al observar las actuales competencias masivas, como el maratón, el triatlón y el ciclismo, y que tienen una importante influencia europea.

Esta influencia del viejo mundo, ha impulsado una serie de deportes que tienen a la vez un origen militar, desde los más antiguos como la lucha grecoromana y la esgrima; deportes de combate más modernos Krav Magá y el Jukakido y hasta los deportes de invierno como esquí alpino y esquí nórdico desarrollados durante en la primera guerra mundial.

Estos deportes tienen un componente común, la fuerza, en sus diversas clasificaciones.

No escapa a este grupo de disciplinas, el reconocido pentatlón militar, que si bien en su longitud, se asemeja más a una competencia de resistencia, tiene en cada prueba, un componente de fuerza importante, dado que se realiza en contra del tiempo.

\* PhD en Ciencias del Ejercicio implicadas en el progreso deportivo del ser humano (Universidad de Córdoba, España). Docente de la PUCV.

Bajo este contexto, la presente obra aborda las estrategias para mejorar la fuerza explosiva a través de cinco estudios: a) efecto agudo de un programa de resistencia variable *intra serie* en *press* banca sobre la velocidad y distancia de lanzamiento de la granada; b y c) efectos de programas de resistencia variable en *press* banca sobre marcadores sanguíneos de daño muscular y sobre la velocidad y distancia del lanzamiento de la granada; d y e) y los efectos de un programa de resistencia variable en sentadillas sobre una prueba de velocidad y marcadores sanguíneos de daño muscular.

Con esto, es posible dilucidar los beneficios del entrenamiento de potenciación post-activación tanto en miembros superiores como en miembros inferiores.

La calidad científica de cada uno de estos estudios, es destacable, teniendo su génesis en los estudios doctorales del profesor Huerta, lo que asegura un aporte sustancial al nuevo conocimiento y transferencia práctica en diversos deportes y disciplinas en donde la fuerza explosiva juega un papel fundamental.

Hoy, este ya segundo libro, aporta sustancialmente al conocimiento y a la especialización de la actividad física y del entrenamiento militar, beneficiando al ámbito académico, profesores y estudiantes, así como al bien común y social, marcando un hito científico importante a favor del desarrollo de las fuerzas armadas.

Enhorabuena a los autores y agradecimientos a las autoridades de la Escuela Naval Arturo Prat, que han facilitado este logro académico.

\* \* \*