

Fuerza

La velocidad de desplazamiento horizontal humana es la expresión más “delicada” de la fuerza muscular. Esto quiere decir que, en realidad, la cualidad que desarrollamos para mejorar la velocidad es la fuerza explosiva (que es aquella que relaciona la carga y el tiempo de ejecución). Y, por tanto, si conseguimos mejorar la fuerza, los resultados sobre el campo de juego serán: una mejor velocidad de reacción, mejor aceleración y mayor facilidad para mantener la velocidad lanzada.

Según estos objetivos vamos ahora a plantear un programa de entrenamiento de reforzamiento muscular que sea sencillo, práctico y que pueda realizarse como rutina durante todo el año.

Aconsejamos realizar las sesiones de Fuerza con la mayor *prudencia y moderación*, contar con un cinturón para proteger la espalda-lumbares y la observación constante de la técnica de ejecución. Cuando las cargas aumenten aconsejamos la ayuda de compañeras que vigilen para evitar lesiones.

Fuerza 1: Tren inferior.

Frecuencia de entrenamiento: 1 día a la semana.

Fuerza 2: Tren superior.

Frecuencia de entrenamiento: 1 día a la semana.

FUERZA 1

En esta sesión incidiremos sobre la musculatura del tren inferior (cintura hacia abajo).

EJERCICIOS :

1.-SENTADILLA COMPLETA

Este ejercicio es muy completo, ya que, desarrolla la musculatura más importante de la locomoción humana: Glúteos (el músculo más potente del cuerpo), cuádriceps, psoas-iliaco, lumbares y sóleos-gemelos (cuando se realiza sobre metatarso).

Las cargas al principio deben ser ligeras (comenzando sin peso) y progresando con moderación.

Cargas y repeticiones (ejemplo):

1x20 kg x 8 repeticiones
1x25 kg x 6 repeticiones
1x30 kg x 4 repeticiones

2.-MEDIA SENTADILLA CON REBOTE Y SALTO

Bajar hasta formar el ángulo de la rodilla 90°. Realizar un pequeño rebote y salto explosivo a extenderse.

Las cargas: desde con el propio cuerpo hasta el 33% del peso corporal como máximo.

Cargas y repeticiones (ejemplo): 3 series de 5 repeticiones con 20 Kg.

3.- ZANCADA

Empezar con el peso del propio cuerpo y hasta un máximo de 30 Kg.

Cargas y repeticiones: 3 series de 10 zancadas.

FUERZA 2

En esta sesión incidiremos sobre la musculatura del tren superior (cintura para arriba)

EJERCICIOS:

1.-FLEXIONES (brazos) EN SUSPENSIÓN :

- a) Dorsal 3 series de 5 flexiones para empezar.
- b) Bíceps 3 series de 5 flexiones para empezar

2.-PECTORAL o press en banca. Un ejercicio básico de fuerza de tren superior.

Cargas y repeticiones: (ejemplo) 1x30 kg x 10 repeticiones
1x40 kg x 8 repeticiones
1x50 kg x 6 repeticiones

3.- APERTURA DE PECTORAL, empezar con pesos ligeros.

Cargas y repeticiones: (ejemplo) 1x10 repeticiones con 20 kg
1x8 repeticiones con 25 kg
1x6 repeticiones con 30 kg

4.-HOMBRO POR DETÁS, empezar con pesos ligeros.

Cargas y repeticiones: (ejemplo) 1x10 repeticiones con 20 kg
1x8 repeticiones con 25 kg
1x6 repeticiones con 30 kg

5.- FLYING CON MANCUERNAS, empezar con un peso aproximado de 2 kilos en cada mano.

Cargas y repeticiones: (ejemplo) 1x10 repeticiones con 3 kg
1x10 repeticiones con 4 kg
1x10 repeticiones con 5 kg

SENTADILLA COMPLETA



Sobre metatarso y en equilibrio se inicia el descenso, manteniendo la extensión máxima de la columna.



Flexión de rodillas y en apertura diagonal, en dirección a los pies, las rodillas no deben sobrepasar en todo el movimiento vertical la punta de los pies.



Bajar la pelvis lo más profundo hasta el suelo, sin parar el movimiento, recuperar la posición de extendidos.

MEDIA SENTADILLA CON SALTO



Manteniendo siempre la verticalidad.



Flexión de piernas hasta 90° y con un pequeño rebote.



Salto en extensión.

ZANCADA



Avanzar a grandes zancadas, el tronco erguido, la pierna de atrás lo más extendida posible.



Pasar a la otra pierna lo más alto posible y extendidos.



Amortiguando la caída con la pierna adelantada y los dos pies en la misma dirección.

PECTORAL



La apertura del agarre de las manos puede variar según la intención del ejercicio, en general algo más ancho que los hombros.



Tocar con la barra el pecho.



Y máxima velocidad hacia arriba.

APERTURA DE PECTORAL



Se inicia el movimiento en el máximo de apertura y la espalda bien pegada al asiento.



Movimiento rápido de cierre con exclusiva acción de los brazos y pectoral.



Volver a la posición de partida lentamente.

HOMBRO POR DETRAS



El mismo ejercicio puede hacerse con la barra de pesas.



Bajar por detrás de la cabeza manteniendo la espalda erguida.



Volver a la posición de partida lentamente.

DORSAL



Con mancuernas de poco peso elevarlas en un rápido movimiento.



Mantener brevemente arriba y descender lentamente.



Volver a la posición inicial.

DOMINADAS DE BICEP



Con el agarre de las manos hacia dentro y las piernas extendidas iniciar la flexión.



Mantener la flexión brevemente e iniciar el descenso lentamente.



Volver a la posición inicial con los brazos extendidos.

DOMINADAS DE DORSAL



Con el agarre de las manos hacia fuera y las piernas extendidas iniciar la flexión.



Mantener la flexión brevemente y comenzar el descenso lentamente.



Extender los brazos totalmente para volver a iniciar el movimiento.