

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

EDUCACIÓN FÍSICA

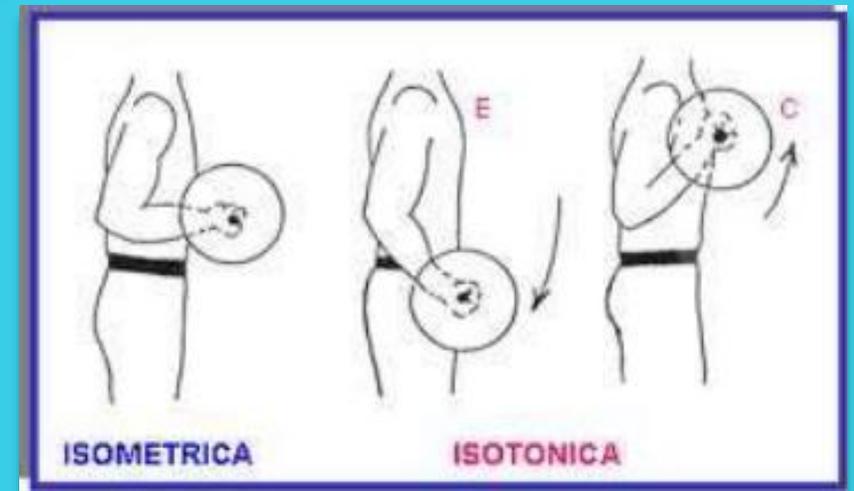
¿Qué es la fuerza?

- Es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.



Clases de contracción Muscular

- Una contracción muscular es un proceso fisiológico desarrollado por los músculos cuando, según la tensión, se estiran o se acortan.
- Isotónica: se produce cuando hay una variación en la longitud del músculo, ya sea acortándose o alargándose.
 - Cuando el músculo se acorta se denomina contracción concéntrica y cuando se alarga Excéntrica.
- ▫ Isométrica: Se produce cuando el músculo ejerce una fuerza contra una resistencia y su longitud no se ve modificada.



Clase de contracciones:

- Isotónica → concéntrica
- → Excéntrica
- Isométrica →

Contracción excéntrica
el músculo se alarga



Contracción concéntrica
el músculo se acorta



Algunos factores que Influyen en la Fuerza

1

Sexo: Las mujeres tienen menos fuerza que los hombres por tener éstas una menor concentración de hormonas masculinas (testosterona).

2

Edad: La fuerza se incrementa notablemente entre los 14 y los 17 años y alcanza su máximo a los 30 años.

3

La alimentación: Un aporte equilibrado de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas favorecen un buen funcionamiento del músculo.

4

La temperatura muscular: Un buen calentamiento aumenta la capacidad de fuerza efectiva.

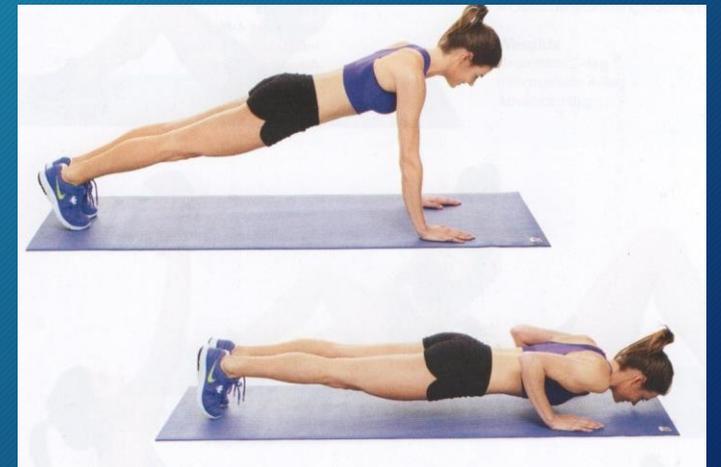
Métodos de entrenamiento

- Los métodos de entrenamiento son las medidas que se pueden aplicar a los ejercicios con el objetivo de lograr algún tipo de resultado fisiológico.



Método de Autocargas

- Consiste en realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo.
- Es idóneo para principiantes y escolares.
- La pausa entre ejercicios va de 20 segundos a 1 minuto (En función del número de repeticiones, de la intensidad y de la velocidad de ejecución).



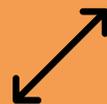
¿Cómo aumentar la dificultad en este método?



Aumentar el número de ejercicios a realizar por sesión.



Disminuir el tiempo de pausa entre ejercicios.



Aumentar el número de repeticiones de cada ejercicio.



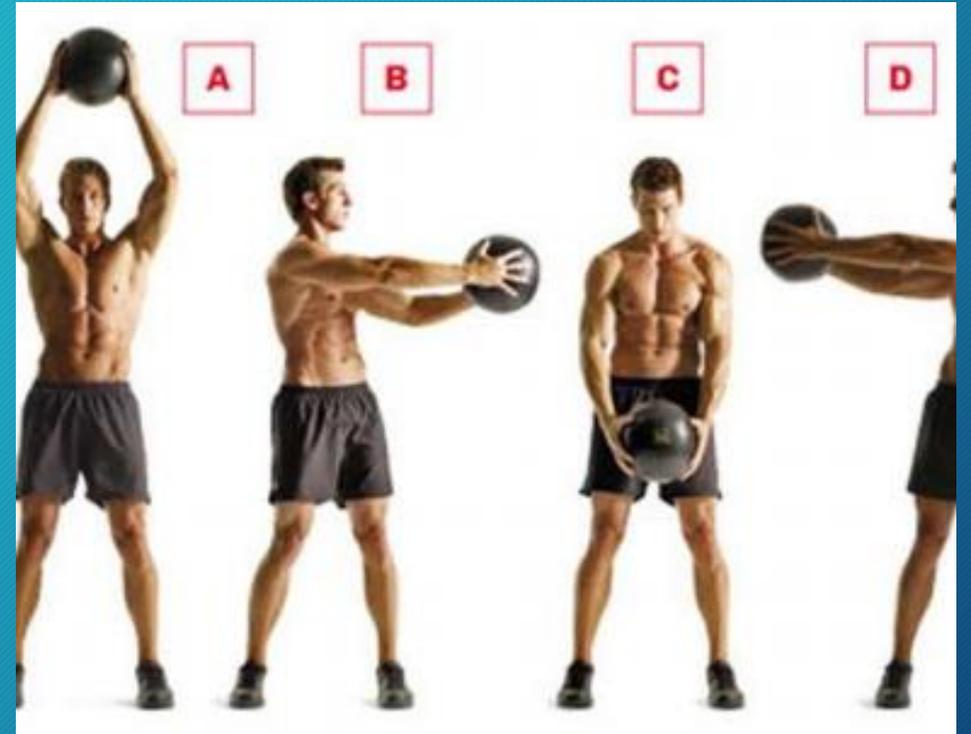
Aumentar la velocidad de ejecución.



Trabajar con inclinaciones respecto al suelo (Ejemplo: Realizar una flexo-extensión de brazos con ambos pies apoyados sobre una banca).

Método de Sobrecargas

- Utiliza cargas externas al propio cuerpo y pueden ser: balones medicinales, bancos suecos, colchonetas, chalecos lastrados, neumáticos y hasta el peso de un compañero.
- El numero de ejercicios a realizar por sesión va generalmente de 12 a 20.



Método en parejas

- Se utiliza a un compañero (De igual o similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: como oposición, como resistencia, como sobrecarga, etc.
- □ Tipos de ejercicios que se pueden realizar:
 - -Ejercicios de empujes.
 - - Ejercicios de arrastre.
 - -Ejercicios de tracción.
 - - Ejercicios de transporte.
 - - Ejercicios de lucha.
 - - Ejercicios localizados de contra resistencia: El compañero opone una resistencia al movimiento que pretende realizar el ejecutante(Ha de poderse vencer con un esfuerzo razonable).



Método de Circuitos

- Consiste en completar un recorrido de 6 a 12 estaciones o ejercicios.
- Las estaciones se organizan de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos estaciones seguidas y buscarán atender de forma armónica todas las partes del cuerpo.



Método de Isometría

- Basado en las contracciones isométricas, por lo que no existe movimiento en las articulaciones.
- □ Desventajas de este método:
 - - Influencia Negativa en flexibilidad y coordinación.
 - - No mejora la vascularización en el músculo.
- Ventajas:
 - - En poco tiempo mejora considerablemente la fuerza (muy eficaz).
 - - Útil en la recuperación de lesiones.
 - - No necesita de aparatos.



Consideraciones para el trabajo de Fuerza



No realizar ejercicios de fuerza con la espalda encorvada.



Al levantar pesos deberemos acercarlos lo más posible al centro de gravedad del cuerpo.

Consideraciones para el trabajo de Fuerza



Al levantar un peso debemos flexionar las rodillas.



Antes de entrenar fuerza debemos fortalecer dorsales y abdominales con ejercicios generales.



Aumentaremos las cargas de forma progresiva (Partiendo de un 20% a 40%).



Trabajaremos de forma simétrica (Lado derecho y izquierdo por igual).



El entrenamiento debe ser continuo.



Realizar una recuperación adecuada después de un esfuerzo (Evitar que el músculo se enfríe).



Después de un entrenamiento de fuerza realizar un trabajo extenso de flexibilidad (Siendo ideal realizarlos también en los descansos entre cada ejercicio).

- Estudiantes, este power point tiene como finalidad que conozcan un poco sobre el entrenamiento de la fuerza y sus características, además es la información previa para el próximo trabajo que haremos, saludos a todos.

