

Cargas de trabajo

Progresión sencilla

Es la que mayormente se emplea por los levantadores de pesas y debe aplicarse en otros deportes con personas experimentadas en el trabajo con pesas. Se llama progresión sencilla por que se mejora sólo mediante el aumento del peso, es decir, las repeticiones permanecen fijas.

SERIE	REPETICIONES
1a.	4 - 6
2a.	4 - 6
3a.	4 - 6
4a.	4 - 6

Progresión doble

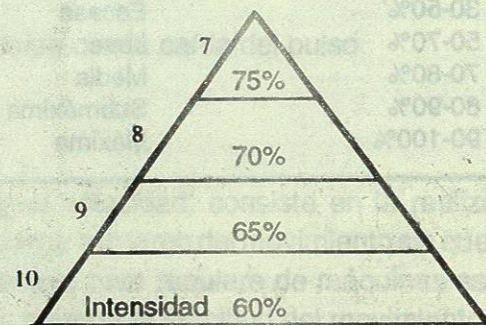
Es quizás el método más empleado para la mayoría de deportistas, y muy recomendable para los principiantes.

Consiste en elevar el volumen de la carga, a base de hacer más repeticiones y aumentar la intensidad a base de elevar el peso.

Pirámides

Es muy popular entre los deportistas y consiste en realizar un número de series con sus repeticiones que van disminuyendo de series en series según va entrando el cansancio. Tanto las series como las repeticiones son previamente determinadas teniendo en cuenta la capacidad individual del deportista. Ejemplo para un trabajo con cargas de media intensidad:

SERIE	PESO	REPETICIONES
1a.	60%	10
2a.	65%	9
3a.	70%	8
4a.	75%	7



Ejercicios para desarrollar y perfeccionar la fuerza:

Los ejercicios con pesas y según cuales sean los músculos a los que van dirigidos, se clasifican en:

- a) **Ejercicios generales:** Son los que permiten el desarrollo y aumento de los grandes músculos del cuerpo del atleta.
- b) **Ejercicios locales:** Son los que permiten el desarrollo de unos músculos determinados.
- c) **Ejercicios específicos:** Son los típicos de cada deporte y van encaminados a perfeccionar un movimiento o gesto concreto.

La siguiente es una clasificación de los ejercicios que integran el repertorio básico:

- Generales:

1. Cargada
2. Enviñ ("jerk")
3. Dos tiempos ("clean and jerk")
4. Arrancada de fuerza
5. Arrancada ("snatch")
6. Tirones

- Localizados: Para los brazos y el cinturón escápulo-humeral

1. Pectorales
2. Hombros
3. Bíceps
4. Tríceps
5. Pulóver
6. Remo de pie
7. Remo inclinado

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Abdominales
2. Peso muerto
3. Reverencia
4. Flexión lateral de tronco
5. Rotación de tronco

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Media sentadilla (también terminado en punillas)
2. Subir y bajar un banco
3. Saltos
4. Flexión de piernas
5. Flexión de muslos (psóas-ilíaco)
6. Marcha
7. Glúteos

Músculos que intervienen en el movimiento:

Al realizar un ejercicio intervienen diferentes grupos de músculos: si hacemos una clasificación encontramos:

- **Músculos agonistas:** También llamados músculos motores, son los encargados de realizar la mayor parte del trabajo; los que intervienen de una manera directa en el movimiento.

- **Músculos antagonistas:** Son los que coordinan la acción de los anteriores; moderan o frenan el movimiento y protegen la articulación.

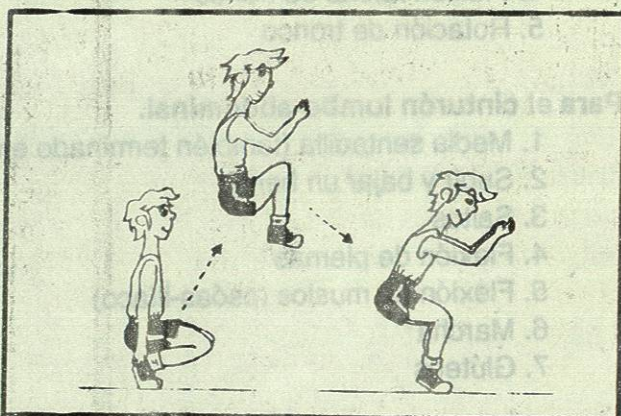
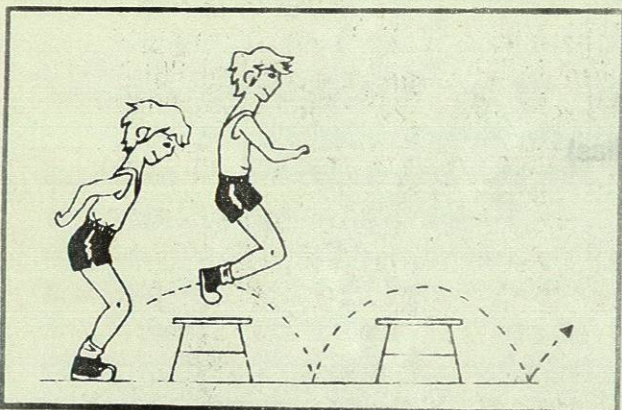
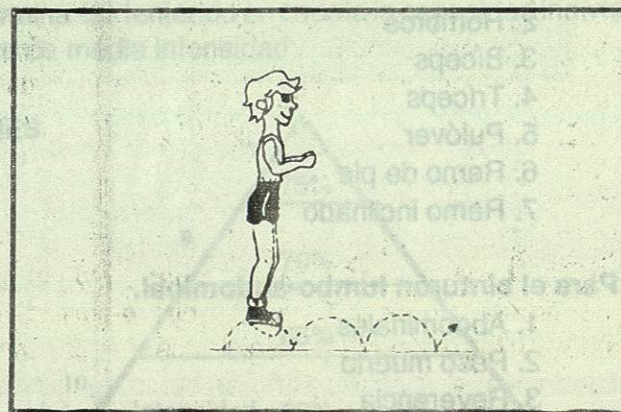
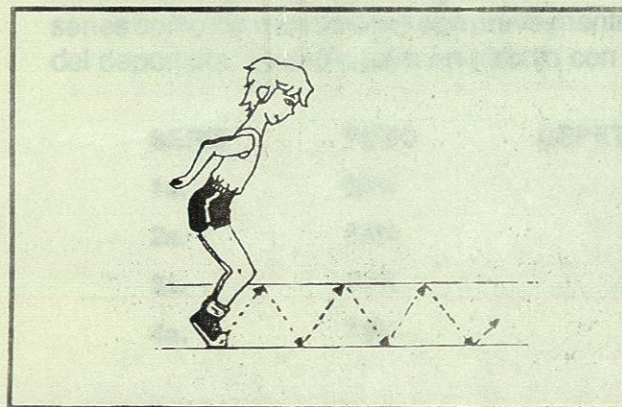
- **Músculos sinergistas:** Ayudan a los músculos agonistas y antagonistas, ya sea, a mantener una postura o a fijar una articulación. Si realizamos un ejercicio con pesas, el "biceps" será el músculo agonsita, el tríceps será el antagonista y el pectoral, dorsal, los abdominales y lumbares, serán los músculos sinergistas.

Ejercicios para desarrollar fuerza:

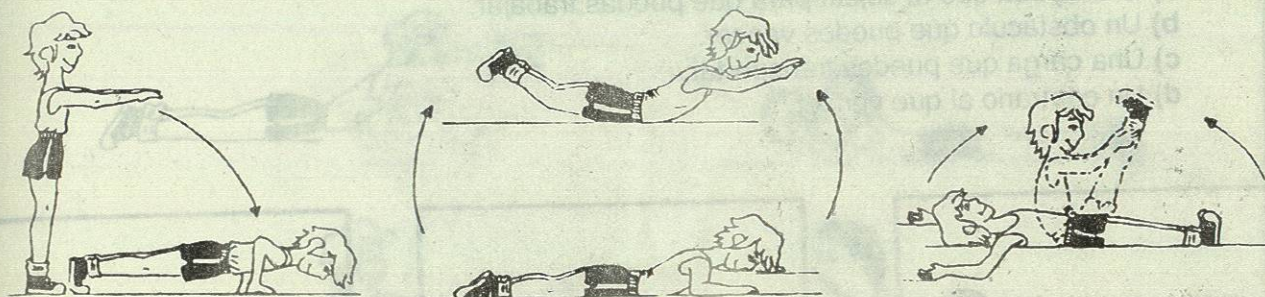
En el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza se utilizan diversos medios según la edad y el nivel del deportista: Ejercicios de multisaltos, ejercicios a manos libres, ejercicios con un compañero, ejercicios con aparatos manuales (balón medicinal, mazas, etc), ejercicios con aparatos del gimnasio y ejercicios con pesas

Ejercicios de multisaltos:

Estos producen un gran fortalecimiento de los tendones y ligamentos así como de los pequeños músculos que se encuentran en las piernas. Las sesiones de multisaltos no deberán exceder de los 20 minutos y deberán ser realizados un par de veces por semana.



Ejercicios a manos libres:



Estos ejercicios son sólo ejemplos: ahora bien, tú puedes crear tus propios ejercicios para esto; se cambian las posiciones del cuerpo, de los brazos, o de las piernas y buscar que todas las zonas del cuerpo trabajen.

1 Tendido prono, las manos apoyadas en el suelo; realiza flexiones y extensiones de brazos. Puedes variar la separación de las manos (1).



2 En cuadrupedia invertida, desplázate en todas direcciones (2).



3 Haz lo mismo en cuadrupedia (normal).



4 Tendido supino, lleva las rodillas al pecho (4).



5 En igual posición, haz lo contrario; eleva el tronco (4-5).



6 En la misma postura, eleva a la vez tronco y piernas (éstas encogidas) (6).



7 Con las piernas separadas lateralmente, haz flexiones profundas sobre cada una de ellas (8).



8 En cuclillas y con las manos apoyadas en el suelo, extiende las piernas hacia atrás (9).



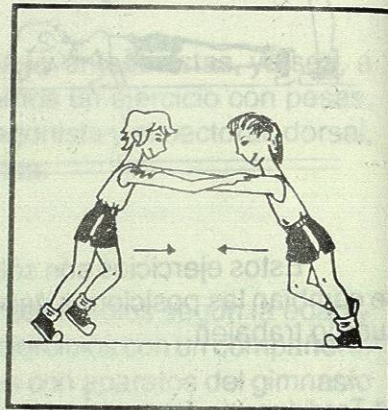
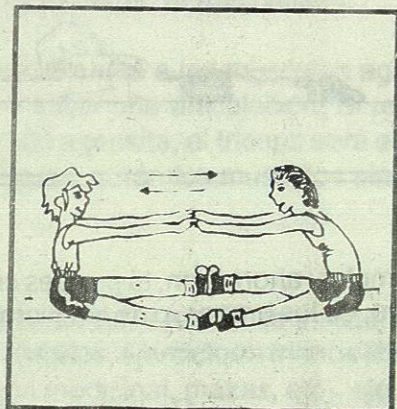
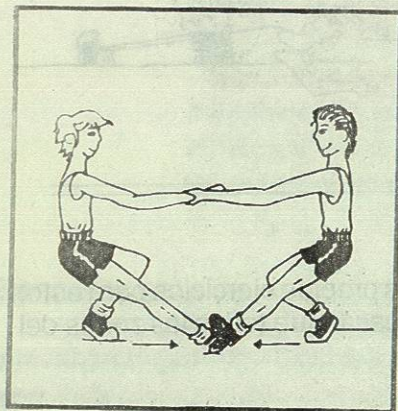
9 En posición tendido prono, los brazos extendidos, eleva el tronco, las piernas, o ambos a la vez (10)



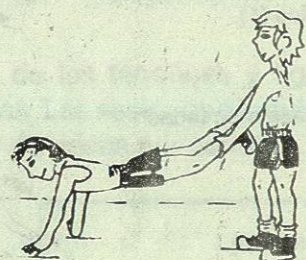
Ejercicios con un compañero:

Para trabajar la fuerza por parejas, se debe utilizar la imaginación, para crear una diversa variedad de ejercicios. Ejemplo de como puede utilizar al compañero:

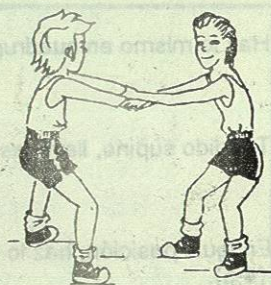
- Una ayuda que te sujeta para que puedas trabajar.
- Un obstáculo que puedes vencer.
- Una carga que puedes transportar.
- Un contrario al que vencer.



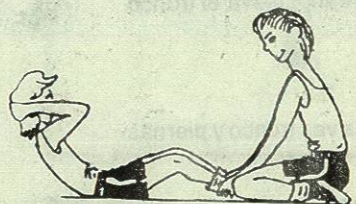
1 Con las manos en el suelo y un compañero sujetándote los tobillos (posición de carretilla), puedes caminar con las manos o hacer flexiones.



2 Colocados de frente uno al otro y cogidos de las manos, pueden empujarse o tirar.



3 Tendido supino, tu compañero te sujetará los tobillos y tú elevas el tronco; si varías la posición de los brazos, variarás la intensidad del ejercicio.



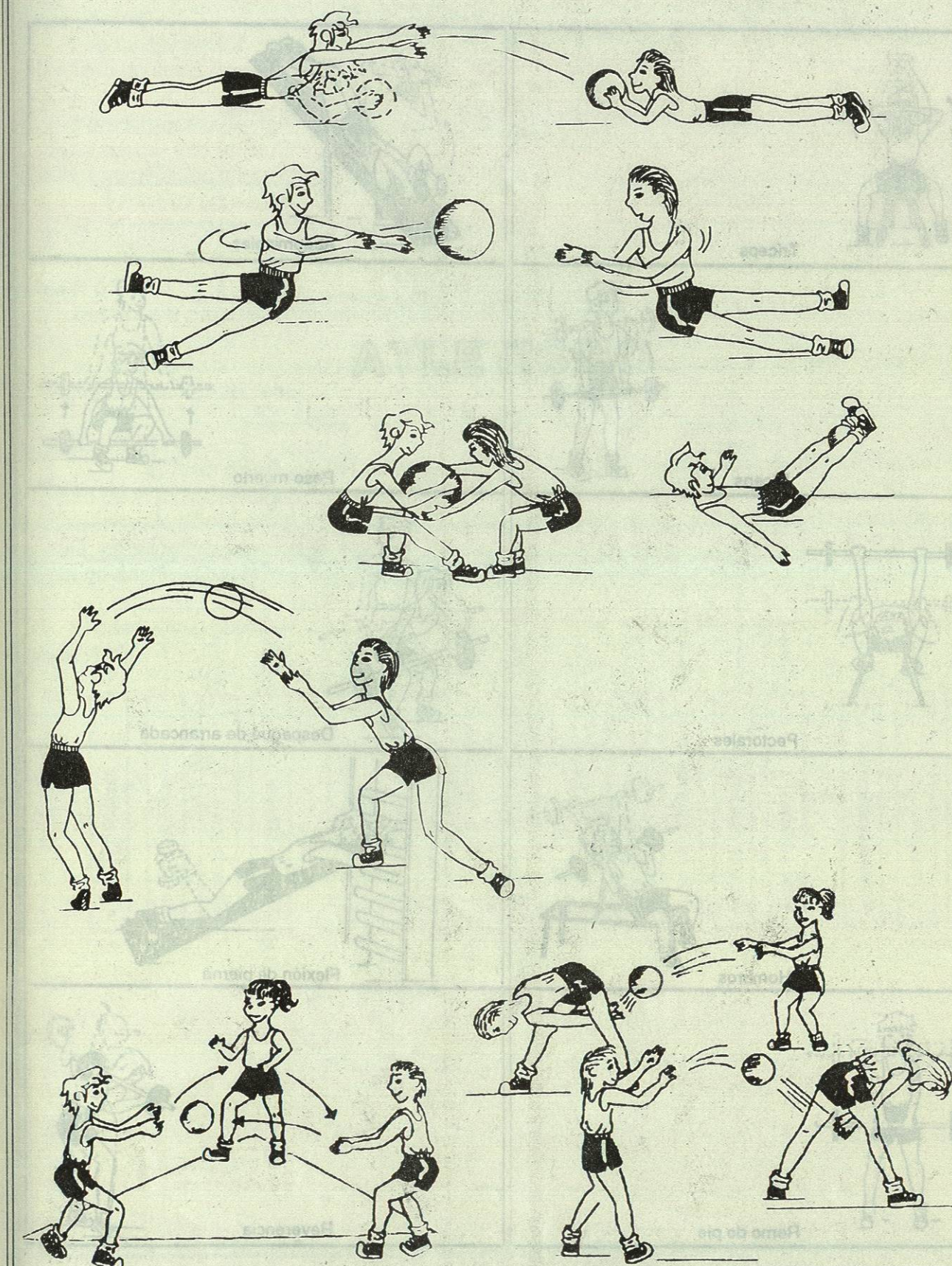
4 Salta por encima de tu compañero que está agachado. Puedes hacerlo: con los pies juntos, con una pierna, de frente, de espaldas).



5 Tomados de los hombros y, en cuclillas, desplazarnos en todas la direcciones.



Ejercicios con aparatos manuales

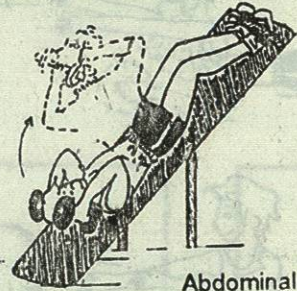


Ejercicios con pesas:

Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es, a la vez el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.



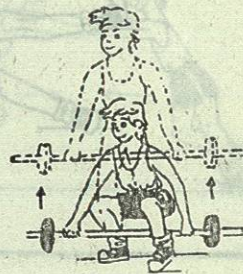
Tríceps



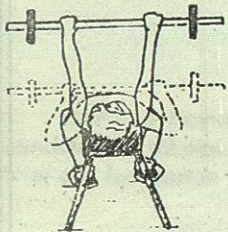
Abdominales



Bíceps



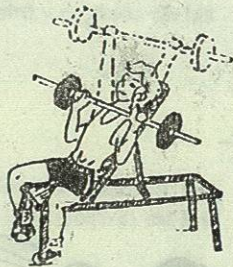
Peso muerto



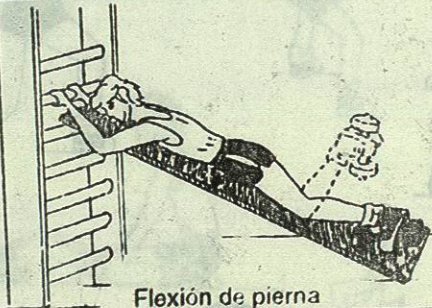
Pectorales



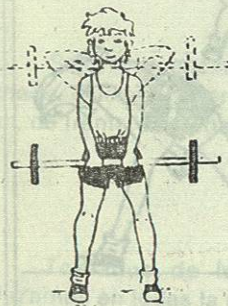
Despegue de arrancada



Hombros



Flexión de pierna



Remo de pie



Reverencia

ATLETISMO

