Prof. Fernando Rodríguez Facal
frfacal@argenet.com.ar
www.portalfitness.com

HISTORIA

La FUERZA era vital para supervivencia del hombre primitivo
Primeros testimonios de entrenamiento de FUERZA son Egipcios (2500 a. de C.)
China 1900 a. de C. / Irlanda 1800 a. de C.se hacían ejercicios de Fuerza
Milón de Crotona con un becerro en Grecia aplicó el principio de progresión de la carga
Seneca recomendó el trabajo de musculación en uno de sus libros
Rabelais citó por primera vez la palabra "Haltere" (pesas) en su libro "Gargantúa"
Mercurialis (1530/1606) recomendó trabajo con pesas
Amoros (1770/1850) enseñó ejercicios con pesas y poleas
Desbonnet (1868/1953) inicia metodología científica
Sandow trabajó con resortes y elásticos
Mac Fadden y Attila (francés) iniciaron el "fisicoculturismo" en U.S.A.
Waitser (alemán) musculó a sus atletas velocistas

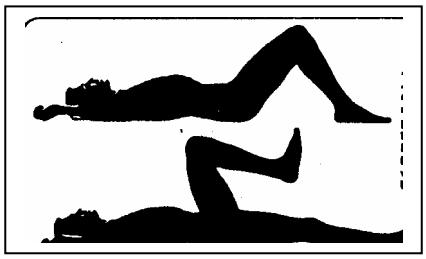
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

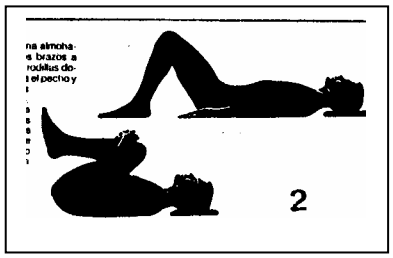
1. *Un músculo alargado antes de contraerse lo hace con más energía*
2. *Con el entrenamiento de Fuerza mejora la excitabilidad del Sistema Nervioso*
3. *Existen un entrenamiento de Fuerza General y otro de Fuerza Específica*
4. *Los efectos del entrenamiento aparecen lentamente*
5. *Principio de Progresión: el músculo se adapta a los estímulos, lo que exige aumentar la intensidad de trabajo al cabo de un tiempo.*
6. *Principio de Continuidad: la interrupción del entrenamiento provoca pérdida de los niveles alcanzados.*
7. *Principio de Individualización: (general y específica) elección de ejercicios y dosificación de la carga son las bases de la individualización .*
8. *La Fuerza admite un mejoramiento de hasta 250/300%*

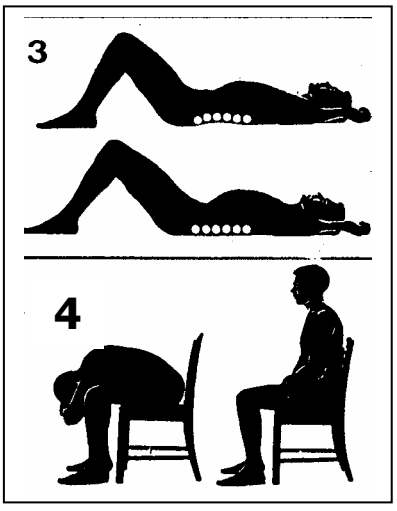
DIDACTICA DE LA FUERZA 01

a. *REDUCCION DE LAS DESCOMPENSACIONES*

Antes de iniciar cualquier programa se debe evaluar al alumno para detectar la presen cia de asimetrías, dismorfismos o vicios posturales procurando reducirlos al mínimo.



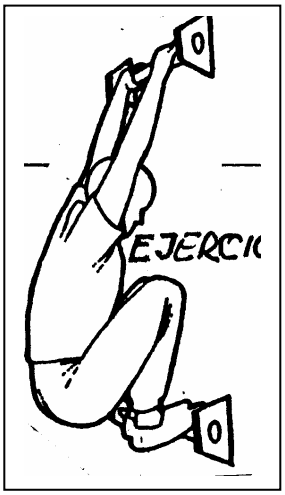




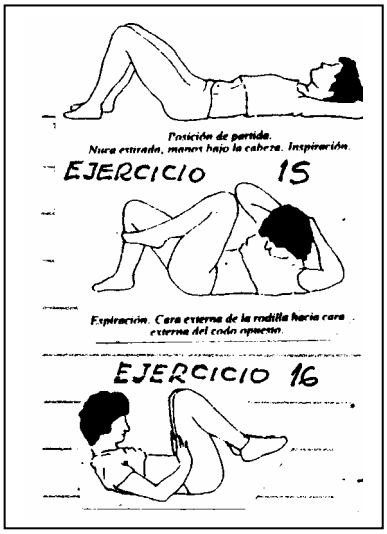
Ejercicios 1, 2, 3 y 4: Compensadores de la lordosis

Prof. Fernando Rodríguez Facal
frfacal@argenet.com.ar
www.portalfitness.com

Lumbar.



Ejer. 5: Hiperflexión de columna lumbar



Ejercicios abdominales

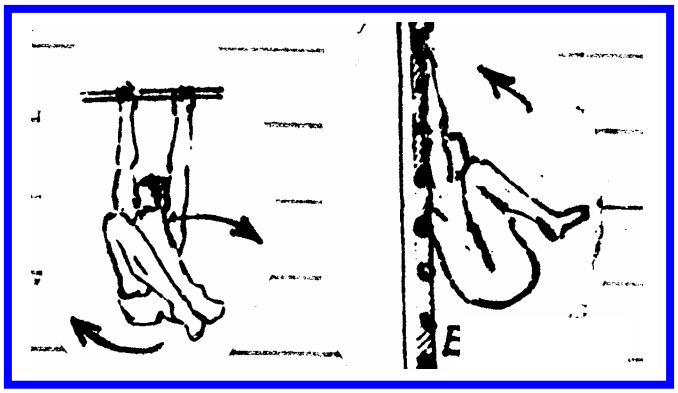
DIDACTICA DE LA FUERZA 02:

b. ENTRENAMIENTO CENTRIFUGO

Este principio fundamental, a menudo olvidado, establece que primero deben fortale- cerse las grandes masas musculares situadas en las proximidades del Centro de Grave dad corporal. Recién después que las mismas hayan alcanzado un apreciable dcesarro llo se pasará a potenciar los sectores musculares más periféricos.

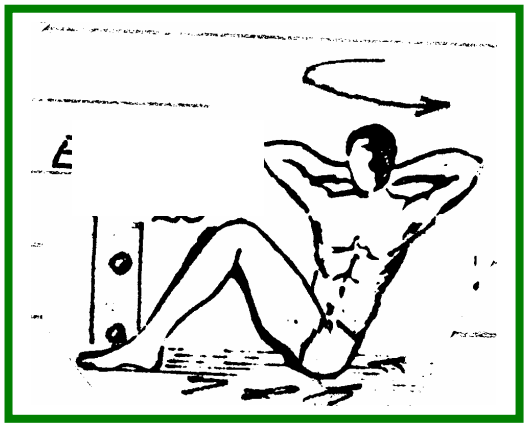
Por eso, antes de fortalecer las piernas, se trabajarán los músculos abdominales y los extensores del tronco (CINCHA LUMBO-ABDOMINAL); y con respecto a los bra-zos, antes se fortalecerán la Cintura Escápulo Humeral.

Es una buena medida metodológica respetar este orden, también en cada sesión de entrenamiento.



EJERCICIOS LUMBARES

Ejercicios Abdominales



Prof. Fernando Rodríguez Facal
frfacal@argenet.com.ar
www.portalfitness.com

DIDACTICA DE LA FUERZA 03:

c. *PROGRESION Y GRADUALIDAD*

Al comienzo el trabajo debe procurar el incremento de la Resistencia Orgánica y Mus cular a través del aumento de la Cantidad de Trabajo. La Intensidad aumentará gra- dualmente para mejorar la eficiencia muscular específica.

d. *CONTINUIDAD Y FRECUENCIA*

De existir continuidad en el tiempo, sin períodos de repo-so exesivamente largos ya que éstos "desarrollan adapta- ción a la inactividad" con pérdida de los niveles alcanza dos. Dos a tres sesiones semanales de 1 a 11/2 Hs. para principiantes, llegando a tres o cuatro sesiones de 2 a 3Hs. en los consagrados.

e. *APRENDIZAJE*

Todos los ejercicios, aún los más simples, deben ser apren didos con muy poca carga y muchas repeticiones lentas hasta automatizar el gesto correcto.

f. *ALTERNANCIA*

No solamente se deben alternar los grupos musculares en la secuencia de ejercicios; también deben alternarse los ejercicios a lo largo de las sesiones. El entrenamiento será más redituable cuanto más multilateral y variado sea.

ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL

CARGA POR SESION

Niños: carga máxima 2/3 del peso corporal
Niñas: carga máxima 1/3 del peso corporal
Jóvenes: 1 a 3 toneladas
Consagrados: 10 a 12 toneladas

TIPO DE CARGA

Propio peso corporal (a partir de los 6/8 años)
Peso de un compañero (a partir 8/9 años)
Medio que ofrezca resistencia (arena, agua, barro) (a partir 9/10 años)
Implementos gimnásticos (medicine-ball, bolsas de arena, troncos, sogas pesadas, etc.) (9/10 años)
Pesas, mancuernas, resortes, máquinas (13/15 años)

PRECAUCIONES

a) *Aprender a manejar los implementos antes de agregarles carga*
b) *Fortificar la musculatura lumbodorsal y abdo minal antes de usar cargas*
c) *No aumentar las cargas demasiado pronto*

Prof. Fernando Rodríguez Facal
frfacal@argenet.com.ar
www.portalfitness.com

d) *Utilizar material adecuado con sujecciones se guras*
e) *Respetar las curvaturas fisiológicas de la Columna Vertebral*
f) *Conservar siempre la cabeza en línea con el tronco*
g) *Equilibrar y asegurar la carga*
h) *Comprobar la solidez de los apoyos antes del ejercicio*
i) *Realizar una buena y completa Entrada en Calor antes de comenzar los ejercicios con carga*
j) *Terminar todas las sesiones con ejercicios de elongación muscular y movilidad articular*

TABLAS

CARGAS %del máxImo		CUALIDAD DESARROLL.	VELOCIDAD	NºREPETIC.	RECUPERAC.
PESADA	90/95%	Fuerza	Lenta	1/3	Larga 3/5m.
	80/90%	Potencia	Rápida	3/5	2/3m.
MEDIANAS	70/80%	Potencia	Rápida	4/6	2/3m.
	60/70%	Velocidad	Rápida	6/8	1/2m.
	50/60%	Veloc./Resis.	Rápida	8/10	1/1 1/2m.
LIVIANA	40/50%	Res.Muscul.	Rápida	12/20	1m.
	20/40%	Res. Organ.	Media	20/30	1m.

PESOS	PORCENT.	NºSeries	NºRepet.	Veloc.	Pausa/Series	Efectos
altos	80/100%	4/6	1/8	Normal	+3min.	Hipertr./Fuerz.
		4/6	6/10	Máxima	+/-3m.	Hipertrofia
medios	60/80%	½	20/30	Normal	1/10m.	Potencia
		2/3	8/15	Normal	1/2min.	Resist.de Fuer.
Bajos	30/60%	1/2	20/30	Normal	-3min.	Resis.Anaerób.
		2/3	10/15	Máxima	+/-3m.	Fuerza Explos.
	-30%	1/3	+30	Normal	-1min.	Res.Aerób.
		2/3	10/15	Máxima	+/-3m	Veloc.de Mov.