

# **“ACTUALIZACIONES SOBRE ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA”**

## **RESUMEN DE LOS PRINCIPALES TITULOS**

### **CAPITULO 01**

#### **EL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA EN EL DEPORTE**

El entrenamiento de la potencia en el deporte - Los distintos tiempos de reacción – Tiempo de reacción simple – Fases 1, 2, 3, 4, 5 – Tipo de segmento corporal a contraer – Intensidad del estímulo nervioso – Tipo de fibra muscular reclutada – Nivel porcentual del esfuerzo – Temperatura del músculo – Edad del sujeto – Número de repeticiones ya efectuadas – Comenzando el movimiento – La intensidad del movimiento – Gráfico, Ley de Hill – Intensidad y tiempos de aplicación – Grafico de Fuerza vs. Tiempo - Algunos conceptos de la Física – Entrenando con sobrecarga – Adecuación de los sistemas de entrenamiento – Resultado del entrenamiento con diferentes intensidades – Sarcómeros en serie vs. Sarcómeros en paralelo – Evolución de la fuerza en función del tipo de entrenamiento – Repeticiones y resultados – El entrenamiento en función de las áreas de intensidad – Estrategias avanzadas

### **CAPITULO 02**

#### **HORMONAS ANABOLICAS Y ENTRENAMIENTO**

Testosterona - Variación de la concentración de Testosterona (Gráfico) - Eje de Testosterona-Cortisol – Insulina - Insulina y recuperación – Somatotrofina - Edad y Concentración Hormonal - Relación entre edad y concentración hormonal (Gráfico) - Ciclo menstrual y entrenamiento - Mesociclo Femenino (Gráfico)

### **CAPITULO 03**

#### **LA ZONA MEDIA, UN CAPITULO APARTE**

El secreto del transversal del abdomen - Elevaciones de tronco - A un lado y al otro - Twist soviético - Hiperextensiones lumbares - Hiperextensiones al revés - El trabajo de los oblicuos - Inclinaciones laterales con barra - Twist soviético - Inclinaciones laterales con mancuernas - Variedad de ejercicios para la zona media con pelota medicinal

### **CAPITULO 04**

#### **PRINCIPIOS BIOMECANICOS**

Principios Biomecánicos de los Ejercicios más comunes - Ejercicios para piernas - Sentadilla por delante - Subidas al banco - Desplantes - Extensión de camilla - Flexiones de camilla - Pantorrillas de Pie y Burrito - Elevación de talones sentado - Ejercicios para pectorales - Fuerza en banco plano - Apertura en banco plano - Ejercicios en banco inclinado - Máquina en Pectorales Peck-Deck o Mariposa - Fondo entre paralelas - Ejercicios para hombros - Elevaciones frontales - Elevaciones laterales - Remo Erguido - Fuerza Estricta - Fuerza con mancuernas - Ejercicios Para Dorsales - Dominadas - Remo acostado - Remo inclinado y en Polea - Aducciones de escápulas - Ejercicios para brazos - Curva de Brazos con Barra - Extensión de brazos con mancuerna - Ejercicios para la articulación de la cadera - Buenos días - Peso Muerto - Ejercicio para la cadera con máquina - Ejercicio para aductores y abductores - Ejercicios recomendados - Máquinas y entrenamiento - Ventajas y desventajas del entrenamiento con máquina

### **CAPITULO 05**

#### **EJERCICIOS CLASICOS**

Técnica del ejercicio de arranque - Posición inicial - Primer Tirón - Segundo Tirón – Deslizamiento – Recuperación - Estudios biomecánicos - Análisis de la trayectoria del ejercicio de arranque - Análisis de la trayectoria del tirón - Análisis de los parámetros cinemáticas - Técnica del ejercicio de envión - Posición inicial - Primer tirón - Segundo Tirón – Deslizamiento – Recuperación – Segundo - Tiempo de Potencia - Deslizamiento del segundo tiempo - Otros ejercicios dinámicos - Metodología de la enseñanza del arranque y envión - Los días siguientes - Arranque de potencia colgado - Posición inicial – Tirón – Deslizamiento - Técnica del envión de potencia colgado - Cargada de potencia colgado - Segundo Tiempo de Potencia -

Deslizamiento del Segundo Tiempo de Potencia - Los ejercicios dinámicos, auxiliares de la preparación física - Aprendizaje de los ejercicios dinámicos - Otros ejercicios dinámicos – Tirones - Vitalización con mancuerna o con pelota medicinal - Arranque a un brazo - Cargada de potencia colgado con un pie

## **CAPITULO 06**

### **LA PLIOMETRIA**

Entendiendo la pliometría - Fisiología de los ejercicios pliométricos – característica del entrenamiento pliométrico – Métodos de evaluación de la fuerza reactiva - Evaluación del salto – Squat Jump – Salto con contramovimiento – Cálculo de altura óptima de caída – Saltos continuo – El entrenamiento pliométrico – Intensidad – Volumen, pausa, densidad, frecuencia, dosificación – Características del entrenamiento en relación a la edad y al sexo – Niveles de pliometría – Nivel 1 – Nivel 2 – Ejercicios de transferencia - Transferencia y Ley de Hill (Gráfico) - Transferencia para tracciones - Transferencia para el tren inferior - Transferencia sin impacto - Transferencia con impacto o Pliométricas

## **CAPITULO 07**

### **EL ENTRENAMIENTO PARA DEPORTISTAS PRINCIPIANTES**

Ejemplo de una planificación para principiantes – Evaluación postural y su relación con las lesiones – Vista de perfil – Vista frontal – Postura y lesiones deportivas – Alteración postural y su patología asociada al deporte

## **CAPITULO 08**

### **VALORACION Y ESTADISTICA DE LOS ENTRENAMIENTOS**

Periodización del entrenamiento de la fuerza - El entrenamiento moderno y la aparición de los sistemas – Gráfico de un mesociclo – Gráfico de un microciclo semanal - Sistemas de entrenamiento – Gráfico variación de la intensidad – Gráfico Rutina Soviética - Método cubano para la distribución de repeticiones – Gráfico de distribución de repeticiones por intensidad

## **CAPITULO 09**

### **PLANIFICACION ANUAL DEL ENTRENAMIENTO DE SOBRECARGA EN UN DEPORTE DE CONJUNTO**

Sob A1, A2, B1, B2 – Pliometría 1-2-3 – Gráfico mesociclo en un deporte de conjunto – Ejemplo de planificación en un deporte de conjunto - Rugby - Gráfico macrociclo de entrenamiento de Los Pumas – Fútbol - Ejemplo de planificación de recuperación de Barros Schelotto - Planificación del entrenamiento en deporte de combate - Organización de los microciclos - Ejemplo de planificación para judoka Daniela Krukower (JJ.OO. Atenas) - Entrenamiento con sobrecarga para tenis - Sobrecarga para Tenis durante la competencia - Trabajos de pretemporada en el Tenis - Pretemporada de Gastón Gaudio previo a Roland Garros 2004

## **CAPITULO 10**

### **LA RESISTENCIA INTERMITENTE**

La resistencia en los deportes acíclicos – Ejercicio Intermitente – Bioenergética de los ejercicios intermitentes – Producción de Fatiga – Tipos de fibras musculares y su respuesta al ejercicio intermitente – Entrenamiento intermitente – Evaluación y prescripción del ejercicios intermitente – Control del ejercicio intermitente – Conclusiones

## **CAPITULO 11**

### **NUTRICION Y SUPLEMENTACION**

Introducción, por la Lic. Karina Fuks - Composición corporal y metabolismo. - Tips de alimentación según el somatotipo - Macronutrientes. - La alimentación como estrategia de mejorar el rendimiento. - Índice glucémico – Proteínas – Grasas - Tejido muscular: la verdadera solución de todos los problemas - Tejido adiposo: Comer para bajarlo - Una óptica diferente: dietas bajas en hidratos de carbono - ¿Qué significa exactamente estado de Cetosis? - ¿Qué pasa con las hormonas? - Tips a tener en cuenta

## **CAPITULO 12**

## **SUPLEMENTACION**

Un poco de historia - Un límite difuso - Los suplementos esenciales – Vitaminas - Minerales - "Sport beverages" - Suplementos proteicos y aminoácidos – Glutamina – Creatina - - Barras proteicas – Carbohidratos – Insulina - Quemadores de grasas

## **CAPITULO 13**

### **PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS Y APLICACIÓN DE LA ELECTROESTIMULACION**

Corrientes eléctricas – neurofisiología muscular – Reclutamiento de fibras musculares – La potenciación – Beneficios de la electroestimulación en el deporte – Posibilidades de uso – metodología de la electroestimulación muscular

## **CAPITULO 14**

### **LESIONES COMUNES EN LOS DEPORTES**

Cicatrización de los tejidos blandos – Efectos adversos del reposo sobre la aptitud física – Efecto sobre la fuerza y la resistencia – Efecto sobre la movilidad – Rehabilitación de las lesiones atléticas – fase 1: Tratamiento agudo – Fase 2: Tratamiento subagudo – Fase 3: Programa de ejercicios supervisados – Fase 4: Retorno a la competencia – Lesiones más comunes en los atletas de fuerza – Tendinitis de supraespinoso o atrapamiento subacromial – Lumbalgia – Tendinitis rotuliana – Distensión del pectoral mayor – Epicondilitis y Epitrocleititis – Rehabilitación Neuromuscular – Vendaje funcional – prevención de lesiones – Conclusión

## **CAPITULO 15**

### **ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA EN DEPORTISTAS PRINCIPIANTES**