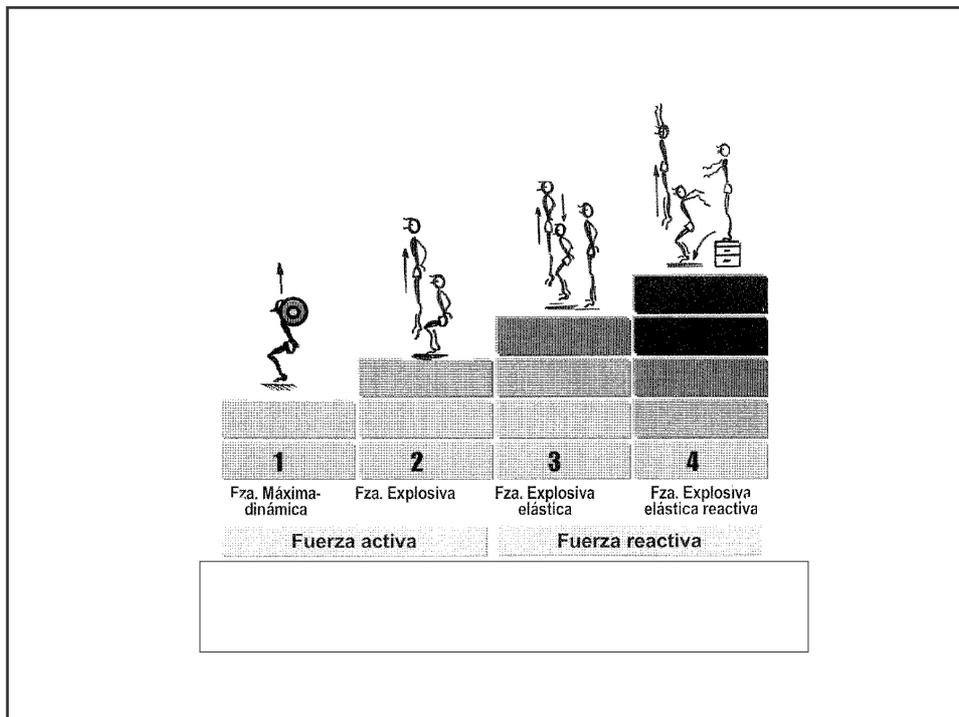


# Entrenamiento de la FUERZA EXPLOSIVA



## 1. Tipos de FE

- **FUERZA EXPLOSIVA.** Es la capacidad de producir mucha fuerza en muy poco tiempo.
- **FUERZA EXPLOSIVA ELÁSTICA.** Está basada en la FE pero añadiendo el componente elástico provocado por el estiramiento o la contracción excéntrica previo.
- **FUERZA EE REACTIVA.** Esta manifestación se produce tras un estiramiento brusco y corto.



- La FE implica y repercute sobre:
  - Coordinación intramuscular a nivel de procesos reflejos.
  - Coordinación intermuscular: implica la coordinación entre diferentes grupos musculares (cadenas cinéticas).

## Métodos de entrenamiento

- Método de esfuerzos dinámicos
- Método excéntrico-concéntrico explosivo
- Método pliométrico

## Método de esfuerzos dinámicos

- Intensidad: 30-70% de 1RM
- Repeticiones: 6-10
- Pausa: 3-5'
- Series: 3-5
- Ejercicios: 3-5
- Frecuencia: 2 a 4 sesiones por semana
- Velocidad de movimientos: máxima explosiva

## Método excéntrico-concéntrico explosivo

- Carga: 70-90%
- Repeticiones: 6-8
- Series: 3-5
- Pausa: 5min
- Carácter del esfuerzo: no agotar las posibilidades máximas de repeticiones por serie.

## Método pliométrico

- Objetivo: mejorar todos los procesos neuromusculares.
- Consiste en trabajar el músculo, primero en su fase excéntrica pasando en seguida a desarrollar la fase isométrica y por último la concéntrica.
- Incidimos de esta forma en el ciclo de estiramiento-acortamiento muscular (CEA).

- Intensidad: según el tipo de ejercicio
  - Altura salto: 50cm a 90-1,10m
  - Con o sin carga (peso corporal)
  - Variación ángulo flexión (30-90-150º)
- Repet/serie: 5-10 (nº saltos total 20-40 según grado de entrenamiento)
- Series: 3-10
- Pausa: 3-10min
- Velocidad de ejecución: máxima /explosiva

- Dentro de este método se distingue:

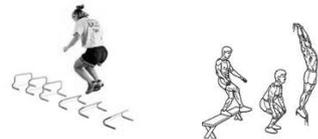
- Pliometría simple:

- Multisaltos horizontales: dobles, triples, cuádruples, pentasaltos, decasaltos...



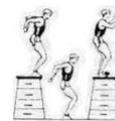
- Pliometría de alta intensidad

- Multisaltos verticales: saltos desde altura con o sin apoyar los talones en la caída.



- Alta pliometría

- Consiste en realizar saltos con lastre.



## Actividad

- Diseña un entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva de las extremidades inferiores.
- Puedes basarte en un tipo de fuerza explosiva o combinar las diferentes manifestaciones.