PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Una Progresión con Balones Medicinales para el Desarrollo de la Fuerza y la Potencia de la Región Central

Tracy Morgan Handzel

Palabras Clave: multilanzamientos, zona abdominal, potencia muscular, fuerza muscular, zona lumbar

Las progresiones en el entrenamiento consisten de una serie de ejercicios que están sistemáticamente secuenciados con un objetivo específico en mente. Las progresiones más frecuentemente utilizadas comienzan con movimientos básicos funcionales, o con una parte de un movimiento funcional. La progresión continúa mediante la incorporación de movimientos más complejos y demandantes que aún cumplen con los objetivos, pero también contienen otros elementos del rendimiento. Por ejemplo una progresión de entrenamiento para la agilidad puede comenzar con un ejercicio clásico de cambios de direcciones, pero puede continuar con ejercicios que demanden cambios de dirección con mayor equilibrio, desaceleración y cambio de dirección, y finalmente progresar a ejercitaciones que incorporen desaceleraciones, cambios de dirección y aceleraciones. La progresión de entrenamiento provista aquí está diseñada para incorporar una variedad de elementos para la mejora de la fuerza de la región central del cuerpo durante las rotaciones. Está graduado de fácil a difícil, e incluye ejercicios para la prevención de lesiones, para el entrenamiento de la fuerza e incluso para el entrenamiento de la agilidad y la velocidad.

Consejos para el Entrenamiento con Balones Medicinales

- Asegúrese de comenzar su entrenamiento con una entrada en calor dinámica. En los archivos del NSCA Performance Training Journal pueden encontrarse ejemplos de entradas en calor dinámicas.
- Para el entrenamiento de la rotación utilice balones medicinales de poco peso. El objetivo del entrenamiento con balones medicinales es mejorar su habilidad para responder de forma explosiva. Además, los expertos creen que la utilización de balones medicinales pesados para el entrenamiento de la rotación contribuyen a las lesiones de la columna y al dolor lumbar (1).
- De todo su esfuerzo y lance tan fuerte como pueda durante cada ejercicio. Descanse entre cada repetición.
- Sin considerar la posición que desempeña en su deporte, realice cada ejercicio para ambos lados.

Progresión de Entrenamiento

Lanzamiento Lateral

Colóquese en la posición característica de bateo, tome un balón medicinal liviano con ambas manos. Realice una rotación del tronco hacia atrás mientras sostiene el balón medicinal y apoyando el peso sobre la pierna trasera. Rote explosivamente hacia delante y lance el balón medicinal, transfiriendo todo su peso corporal a la pierna delantera. No se detenga en ningún momento, pero realice el movimiento de la manera más fluida posible. Realice 10-12 repeticiones (ver Figuras 1 y 2).



Figura 1. *Lanzamiento lateral (posición inicial).*



Figura 2. *Lanzamiento lateral (posición final).*

Lanzamiento Lateral y Carrera de Velocidad

Realice el ejercicio como se describió previamente y finalice con una carrera hasta la primera base. Realice 8-12 repeticiones, y si, también realice el ejercicio con el lado opuesto.

Lanzamiento Arrodillado

Este ejercicio requiere que se involucre una mayor parte de la musculatura de la región central del cuerpo, ya que una de las piernas queda inmovilizada. Arrodíllese sobre la rodilla izquierda manteniendo el pie derecho sobre el piso de manera que la rodilla derecha forme un ángulo de 90 grados. Sostenga el balón medicinal con ambas manos, rotando hacia atrás y adelante como se describiera para las anteriores ejercitaciones. El tren inferior debe mantenerse estable durante todo el ejercicio. Realice 8-12 repeticiones (ver Figuras 3 y 4).



Figura 3. *Lanzamiento arrodillado (posición inicial).*



Figura 4. *Lanzamiento arrodillado (posición final).*

Lanzamiento a una sola Pierna

Este ejercicio requiere de un gran equilibrio y desarrolla la coordinación de el esfuerzo explosivo entre el torso y la pierna trasera lo cual se utiliza con frecuencia para producir un empuje poderoso (ver Figuras 5 y 6). Colóquese de pie en posición de equilibrio sobre la pierna derecha. Sostenga el balón medicinal con ambas manos, realice una rotación hacia atrás como se describiera previamente, y cargue la pierna derecha por medio de la flexión del tobillo, rodilla y cadera. Rote hacia delante explosivamente y lance el balón lo más fuerte y los más rápido que pueda. Luego de haber soltado el balón, transfiera su peso a la pierna de adelante. Esto debería hacerse con una transición suave sin interrupciones en el movimiento. Realice 8-12 repeticiones.



Figura 5. *Lanzamiento a una sola pierna (posición inicial).*



Figura 6. *Lanzamiento a una sola pierna (posición final).*

Superman

Los músculos de la espalda no pueden ser ignorados cuando se entrena para mejorar la potencia de la región central del cuerpo. Recuéstese boca a bajo sobre el piso con sus brazos y piernas extendidos. Sostenga un balón medicinal liviano con ambas manos, a la vez que sostiene otro entre sus tobillos. Mantenga sus brazos y piernas estirados, levante las extremidades del suelo, mantenga la posición durante 6 segundos y vuelva a la posición inicial. Algunos expertos afirman que, para prevenir lesiones lumbares, el entrenamiento de la resistencia para la espalda puede ser más efectivo que el entrenamiento de la fuerza (1). Por lo tanto repita el ejercicio unas 15-30 veces (ver Figura 7).



Figura 7. *Superman.*

Tenis con Balón Medicinal

Esta actividad combina la fuerza explosiva de la musculatura de la región central del cuerpo con movimientos rápidos y potentes. Con un compañero y un balón medicinal liviano que rebote, juegue un partido de tenis. Utilice las ambas manos para pasar de “volea” o de “revés” el balón por sobre la red. Trate de moverse por la cancha para incorporar movimientos de reacción y de destreza. Principiantes: el primer jugador que logra 8 puntos gana. Intermedios: el primer jugador que logra 15 puntos gana. Expertos: se juega al mejor de tres sets, de 8 puntos cada set.

REFERENCIAS

1. McGill S (2002). Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation. *Champaign, IL: Human Kinetics*

Cita Original

Tracy Morgan Handzel A Medicine Ball Progression for Developing Core Strength and Power. NSCA Performance Journal. Vol. 4, Nº 1. 14-16. March 2005