

PROGRAMA ENTRENAMIENTO BALONMANO

TEORÍA:

La fuerza con la que trabajamos en los movimientos del Balonmano está ligada a varios factores fisiológicos, algunos de ellos son:

1. Composición muscular
2. Frecuencia de impulsos nerviosos
3. Sincronización intramuscular e intermuscular
4. Fuerza máxima y fuerza de aceleración

Los músculos están compuestos por varias clases de fibras musculares, están las de **contracción lenta (tipo I)** y varios tipos de fibras **de contracción rápida (tipo II)**. En los ejercicios explosivos las fibras que responderán al estímulo nervioso son las más rápidas de **tipo II (las II b)** debido a que tienen mayor velocidad de acción.

1. **Composición muscular:** Un individuo que cuente con mayor porcentaje de fibras rápidas en aquellos músculos que sean reclutados para realizar su especialidad deportiva podrá generar mayor fuerza explosiva en comparación con alguien que tenga un predominio de fibras lentas. A pesar de ello, el entrenamiento adecuado produce algunas mejoras en las **fibras tipo IIa y IIb**.

2. **Frecuencia de impulsos nerviosos:** El aumento de la frecuencia en los impulsos nerviosos (que se miden en Hertz -Hz- o sea, impulsos nerviosos por segundo) no provoca un aumento de la fuerza máxima si no una obtención de la misma en menor tiempo.

3. **Coordinación intramuscular e intermuscular:** La coordinación intermuscular se refiere a la utilización simultánea de las Unidades Motoras reclutadas en los diferentes músculos para realizar una acción. La coordinación intramuscular hace referencia a la sincronización con que son reclutadas las UM.

4. **Fuerza máxima y fuerza de aceleración:** Capacidad de manifestar rápidamente la máxima fuerza posible.

Podemos aportar como conclusión que la fuerza explosiva es importantísima para los practicantes de balonmano ya que se utiliza para las tres cosas más importantes de este deporte que es el salto, choque y lanzamiento.

OBJETIVOS:

1. Mejorar los niveles de fuerza de un deportista que juega al balonmano.
2. Trabajar los grandes grupos musculares que se utilizan en el deporte del balonmano.
3. Realizar trabajo de estabilizadores de rodilla, tobillo y hombro para evitar lesiones frecuentes.
4. Utilizar materiales de entrenamiento funcional (Kinesis y Arque).

OBSERVACIONES:

Antes de comenzar con este tipo de entrenamientos debemos pasar por varios meses de trabajo de la fuerza de base y realizar algún test de fuerza máxima, obteniendo así los % de trabajo en carga y la progresión adecuada. También es necesario conocer y practicar la ejecución correcta de todos los ejercicios.

PROGRAMA ENTRENAMIENTO:

Lo primero que realizaremos es calentar: 15min de cardiovascular y 5 minutos de movilidad articular.

Realizaremos el trabajo programado a continuación.

Al finalizar el programa volveremos a la calma: 15min de cardiovascular y 15min de estiramientos.

Las cargas que aparecen en los ejercicios están sacadas del RM de cada uno de ellos.

VAMOS A PRESENTAR LOS EJERCICIOS DE FUERZA EN TRES GRANDES GRUPOS:

1. **CHOQUE**
2. **LANZAMIENTO**
3. **SALTO-FINTA.**

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: push-up (general)

Musculatura: Pecho

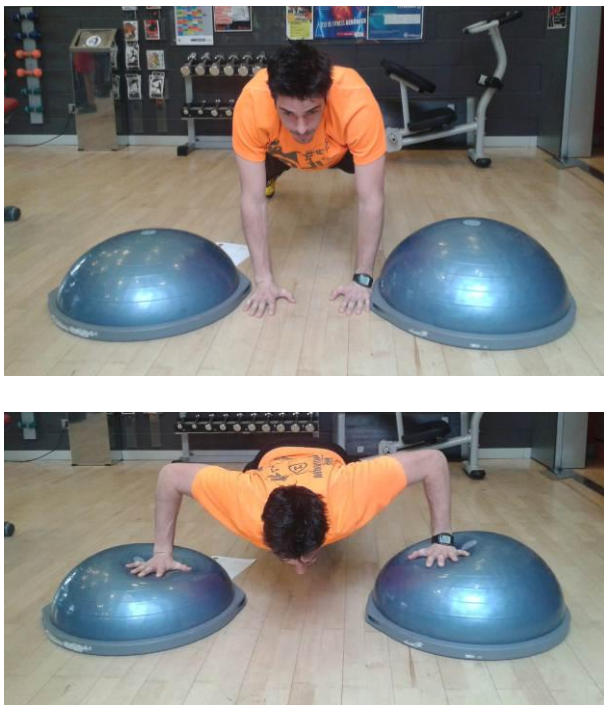
Carga :autocargas

Velocidad ejecución: bajar lento - subir explosivo

Series 4 x 30

Descanso:45 segundos

CHOQUE

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: Dentro-fuera y push up

Musculatura: pecho y tríceps

Carga :autocarga

Velocidad ejecución: explosivo

Series 4 x 15

Descanso: 60 segundos

CHOQUE

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: contactar con el jugador atacante (especifico) con movimiento hacia delante

Musculatura: Pecho-piernas

Carga %: 30-40 RPM

Velocidad ejecución: Máxima

Series X repeticiones: 4s. x 5rep. (hasta que descienda velocidad)

Descanso: 120 segundos

CHOQUE

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: dejarse caer y push up con impulsión

Musculatura: Pecho y tríceps

Carga : la mínima a favor para colocarme de pie después de push up

Velocidad ejecución: Máxima

Series 4 x 20 repeticiones

Descanso: 60

CHOQUE

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: Propiocepción rodilla-tobillo

Musculatura: Tren inferior

Carga : autocarga

Velocidad ejecución: Controlada

Series 4X 10(trabajo a ambos lados)

Descanso: 60 segundos

FINTA

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: Salto lateral-frontal con propiocepción

Musculatura: Cuádriceps, glúteos, isquiosurales...tren inferior

Carga %: autocarga

Velocidad ejecución: media-alta

Series X repeticiones: 4s. x 15rep.

Descanso: 60 segundos

FINTA -SALTO

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento:
Desplazamiento lateral con carga en contra

Musculatura: tren inferior

Carga %:30-40

Velocidad ejecución: explosiva

Series 4 x15rep a ambos lados

Descanso: 60 segundos

FINTAS

IMAGEN**DESCRIPCIÓN**

Tipo de movimiento: Lanzamiento natural en kinesis con doble agarre

Musculatura: todo el cuerpo



Carga %:30-40%brazo lanzador y 20 % estabilizador de core

Velocidad ejecución: explosiva

Series 4x15 (con ambas piernas pero lanzando con la misma mano)

Descanso: 60 segundos

LANZAMIENTO

IMAGEN	DESCRIPCIÓN
	<p>Tipo de movimiento: lanzamiento de cadera en kinesis con doble agarre</p> <p>Musculatura: todo el cuerpo</p> <p>Carga %:30-40%para lanzar y 20%estabilizador de core</p> <p>Velocidad ejecución: explosiva</p> <p>Series :4 X15 Descanso: 60 segundos</p> <p>LANZAMIENTO</p>
IMAGEN	DESCRIPCIÓN
	<p>Tipo de movimiento: Propiocepción de hombro + pase o lanzamiento de pelota</p> <p>Musculatura: hombro</p> <p>Carga %: Autocarga</p> <p>Velocidad ejecución: controlada</p> <p>Series 4X 20(a ambos lados)</p> <p>Descanso: 60 segundos</p> <p>PASE-LANZAMIENTO</p>