

**Fuerza:
Tren inferior**



Las piernas son la fuente principal de fuerza en muchos deportes, incluidos el fútbol, en la gran mayoría de las situaciones, las piernas actúan como una cadena cinética cerrada lo que significa que una pierna está siempre en contacto con el suelo. Sin la fuerza funcional del tren inferior, el atleta no puede tener velocidad, fuerza, vigor o flexibilidad para rendir.

Los músculos del tren inferior trabajan en conjunto para reducir y producir fuerza de la forma más efectiva para la actividad en sí.

Con el fin de conseguir fortalecer los músculos del tren inferior de forma funcional para el rendimiento deportivo, tenemos que seleccionar los ejercicios que cumplan los siguientes criterios funcionales:

- a) El ejercicio debe ser multi-articular, es decir, el grupo de músculos cruza la rodilla y la cadera, músculos que cruzan la rodilla y el tobillo.
- b) Los ejercicios deben ser de cadenas cinéticas cerradas, lo que significa que el pie debe estar en contacto con el suelo soportando el peso del cuerpo. Éste emplea la gravedad y las fuerzas de reacción del suelo. Permite que las piernas se muevan adelante y atrás, a izquierda y derecha así como posibilita la rotación.

- c) Incorporar los tres planos de movimiento. El movimiento tiene lugar en los planos sagital, frontal y horizontal por lo que es importante entrenar los músculos para trabajar de forma efectiva en los tres planos. Esto significa realizar los movimientos que incorporan tanto acciones rotacionales como adelante, e incluso laterales.
- d) El ejercicio debe realizarse con la mayor amplitud de movimiento posible.
- e) La velocidad de movimiento es relativa al ejercicio y al grado de entrenamiento o rehabilitación.
- f) El ejercicio deberá ser de una alta exigencia propioceptiva. Deberá desafiar a los receptores de la articulación y del músculo para que suministren retroalimentación respecto a la posición de la articulación y del miembro, y recolocarlos de forma adecuada.



Todos los movimientos multi-articulares del tren inferior pueden ser entrenados con unos ejercicios muy simples. Estos ejercicios pueden tener muchas variantes que permitan que los ejercicios tengan más movimientos. El movimiento pocas veces tiene lugar cuando las dos piernas aplican la fuerza juntas y al mismo tiempo.

Los movimientos de una sola pierna, los que alternan el uso de cada pierna o los movimientos que vayan de una pierna a la otra, ofrecen infinitas posibilidades para la selección de ejercicios tanto para la rehabilitación como para la preparación.

Algunas de las consecuencias de **no** entrenar el tren superior:

- ❖ **Rendimiento débil:** notarás que tu rendimiento es bastante sensible e inferior al normal, tus piernas no tendrán la fuerza necesaria, y por ello, notarás quizá más dolor en las mismas al realizar cualquier tipo de entrenamiento.
- ❖ **Mayor riesgo de sufrir lesiones:** si los músculos son pobres y débiles, tenderán a sufrir más lesiones que si son más fuertes y tienen más resistencia al ejercicio, esto hará que tengan menos lesiones.
- ❖ **Menor energía:** al no entrenar piernas, representando el 30% de la musculatura, consume más energía que cualquier otra parte del cuerpo.

EDUFUTURO

517 palabras

Referencias

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/diferentes-formas-de-trabajar-la-fuerza-en-el-futbol>

<http://entrenamientosdefutbol.es/categoria-fisicos/dificultad-media/objetivo-fuerza-tren-inferior>

<http://altorendimiento.com/entrenamiento-fuerza-tren-inferior/>

<http://entrenamientosdefutbol.es/ejercicio/Pfi-0077/fuerza-tren-inferior>

