



Fuerza tren superior

En la actualidad hombres y mujeres de todas las edades practican fútbol de forma profesional, en ligas locales o por distracción. El entrenamiento para poder tener un rendimiento adecuado se hace indispensable para que los resultados como equipo sean los adecuados.

Por este motivo muchos jugadores jóvenes deciden ir al gimnasio para mejorar sus capacidades y poder añadir un extra a sus entrenamientos. Es una actitud positiva, sin embargo si no se tiene el conocimiento adecuado de los fundamentos básicos de un entrenamiento de musculación, puede llegar a tener efectos negativos en la preparación física del futbolista.

Al decidir realizar cualquier actividad física se debe de tener la orientación adecuada por un profesional en el deporte que evalúe cada caso en particular, dentro del curso de educación física se brindan aspectos generales y rutinas de ejemplo, siempre recuerda, que es con el objetivo de ejemplificar diversos tipos de ejercicios y que si por algún motivo no es posible realizarlo debes de indicarlo al tutor para causar ningún tipo de lesión.

En un partido de fútbol, un jugador recorre de media unos 7 kms, de los cuales el 14% (es decir unos 500 metros) son carreras de alta intensidad. Además son constantes durante todo el partido las luchas, ya sean hombro con hombro, o por entradas al balón; por lo tanto el futbolista deberá orientar el entrenamiento muscular a:

- *Ganar en fuerza máxima*
- *Ganar en fuerza-velocidad (potencia) y explosividad*
- *Aumentar la masa muscular*
- *Mejorar la coordinación intermuscular e intramuscular*

Al realizar el fortalecimiento del tren superior se consigue:

Equilibrar la zona superior con la inferior.

No es 'admisible' contar con áreas fuertes y débiles, ya que el cuerpo se irá descompensando y se generarán molestias en las zonas menos trabajadas.

Sección media

Se debe trabajar la sección abdominal, siendo muy importante centrarse en los oblicuos como en los propios abdominales en paralelas. Con este tipo de ejercicios, podremos obtener una mejor respuesta y comunicación entre tren superior e inferior.

Aumento de la flexibilidad

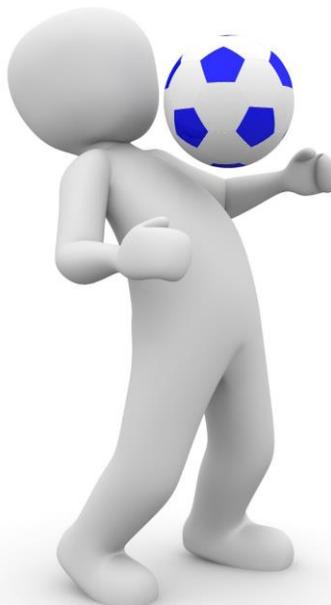
Para practicar cualquier tipo de deporte, o incluso para las tareas cotidianas, ser flexibles es una virtud maravillosa. Ya sea para alcanzar algo que está muy alto como para llegar a tocarte la punta de los pies con las manos, a la flexibilidad debemos trabajarla.

Tener estabilidad en la columna

Para que no te duela la espalda ante cualquier movimiento que hagas, la columna vertebral ha de estar fuerte y ser 'sostenida' por una musculatura resistente.

Ser eficaz en duelos hombro con hombro.

El trabajo de los hombros es importante, dado que guiarán al resto del cuerpo a la hora de arrancar en una carrera o cambiar de dirección de manera repentina.



EDUFUTURO

456 palabras

Referencias

<http://entrenamientosdefutbol.es/objetivo-fuerza-tren-superior>

<https://eresdeportista.com/musculacion/definicion/6-razones-para-entrenar-el-tren-superior/>

<https://www.cosasdefutbol.es/ejercicios-de-musculacion-para-futbolistas/>

