



Aplicación de variaciones de la Ley de Hill como método de transferencia a fuerza explosiva en judokas [

Tulio Guterman :
efdeportes.com,
2012

text (article)

Analítica

Las tendencias modernas de cualquier deporte en la actualidad es lo anaeróbico, siempre se busca, como dice el antiguo adagio "mas rápido, mas alto y mas fuerte" y esto se nota claramente desde la maratón hasta los deportes de conjunto, pues siempre se busca tener un mayor potencial biológico, y perfeccionamiento técnico-táctico. La fuerza explosiva es el resultado de múltiples factores, que incluyen la predisposición genética, tipo de fibra predominante, capacidad de reclutamiento motor, hipertrofia muscular y una activación sincrónica de los músculos utilizados en los movimientos específicos de la disciplina deportiva. Si bien poco se puede hacer respecto a los límites de fuerza explosiva señalados en los genes, esta puede mejorar significativamente si previamente se ha realizado un buen entrenamiento y planificación de la fuerza, ya que la condiciona la fuerza máxima; pero también es de suma importancia el entrenamiento de traspaso, ya que en este se dan concretamente las ganancias de fuerza explosiva. En esta investigación se proponen varias aplicaciones de la Ley de Hill y modificaciones de la curva realizada por Anselmi para el traspaso a la fuerza explosiva

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzEyMTAwMzI>

Título: Aplicación de variaciones de la Ley de Hill como método de transferencia a fuerza explosiva en judokas [electronic resource]

Editorial: Tulio Guterman efdeportes.com 2012

Tipo Audiovisual: Judo Fuerza explosiva Transferencia Ley de Hill

Documento fuente: Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, N°. 167, 20126 pags

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos.

Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, N°. 167, 20126 pags

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es