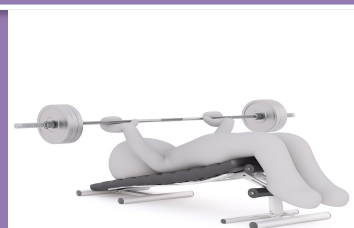
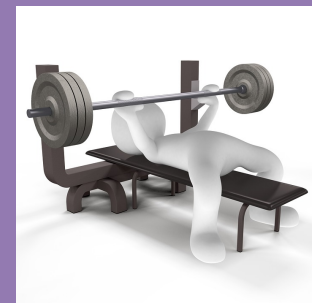


ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN HALTERÓFILOS CON PARÁLISIS CEREBRAL



PARTICIPANTES



11 HALTERÓFILOS CON PARÁLISIS CEREBRAL (CP)

7 HALTERÓFILOS CON AFECCIÓN EN EXTREMIDADES INFERIORES (GRUPO CONTROL)

DISEÑO DE ESTUDIO



6 SEMANAS ENTRENAMIENTO



PRETEST

TEST = 5 x 15 REPS (40-50-60-70-80 % 1 RM) 1MIN RECUPERACIÓN

POSTTEST



VARIABLES MEDIDAS



CARGA MOVILIZADA EN LOS PRIMEROS 5 s (WP5s)

CARGA TOTAL MOVILIZADA EN UNA SERIE (TW_{SET})

WP5s (kg) = CARGA (kg) x N^o REPETICIONES EN 5 s

WP5s_{SERIES} (kg) = WP5s_{SERIES1,2,3,4,5}

TW_{SET} = CARGA (kg) x N^o REPETICIONES EN LA SERIE

TW_{SERIES} = TW_{SERIES1,2,3,4,5}

EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

6 SEMANAS ENTRENAMIENTO (5 SESIONES POR SEMANA)

PRESS DE BANCA CON BARRA OLÍMPICA

CALENTAMIENTO CON BARRA (20 KG) 3 x 20 REPS

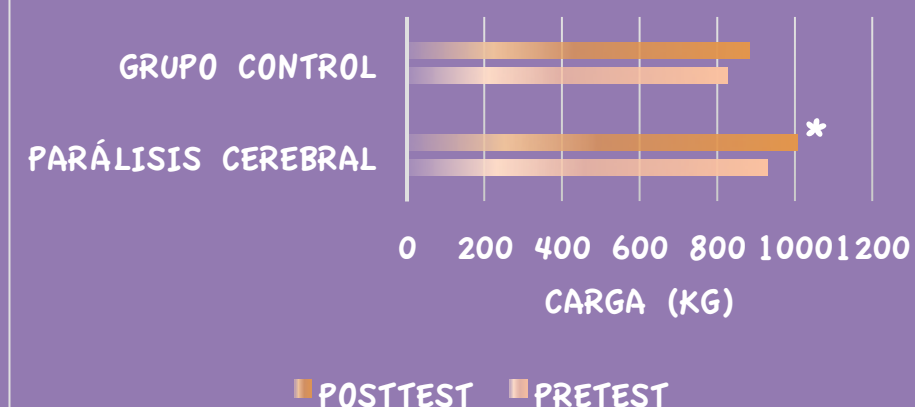
3 x 8 (40 % 1 RM) + 3 x 6 (50 % 1 RM) + 3 x 4 (60 % 1 RM) +

3 x 3 (70 % 1 RM) + 3 x 2 (80 % 1 RM) + 3 x 1 (90 % 1 RM)

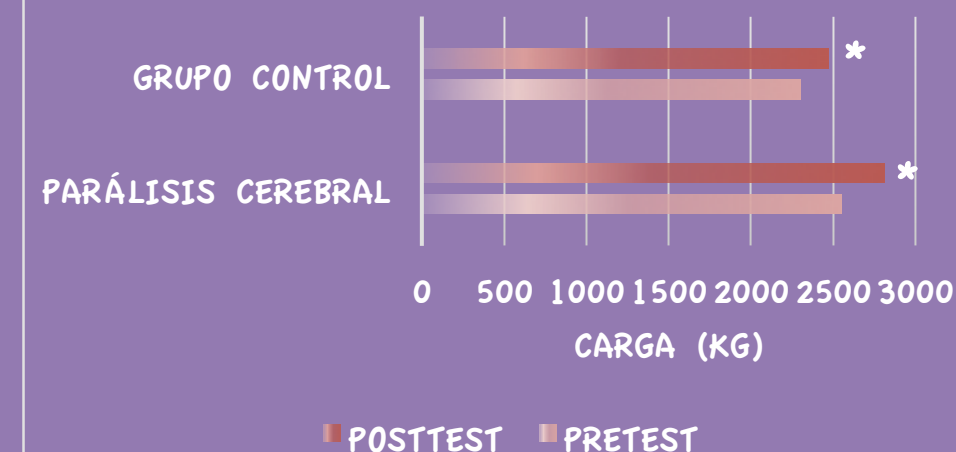
RECUPERACIÓN 3 min (≤ 60 % 1 RM) 5 min (> 60 % 1 RM)



CARGA MOVILIZADA EN LOS PRIMEROS 5s



CARGA TOTAL MOVILIZADA



* p < 0,05 significativamente diferente al pretest

CONCLUSIONES

- 6 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE ALTA VELOCIDAD (FASE CONCÉTRICA) AUMENTÓ LA VELOCIDAD DE MOVIMIENTO Y FUERZA RESISTENCIA DE HALTERÓFILOS CON PC.
- NO SE OBSERVÓ DIFERENCIAS ENTRE GRUPOS EN LAS VARIABLES MEDIDAS.



CREADO POR SANTIAGO SANZ
fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Szafraniec R, Kisilewicz A, Kumorek M, Kristiansen M, Madeleine P, and Mroczek D. Effects of high-velocity strength training on movement velocity and strength endurance and experienced powerlifters with cerebral palsy. *Journal of Human Kinetics*. (2020)73:225-243.