

PEPE FERNANDEZ
ENTRENADOR DE FUERZA & RENDIMIENTO

5 ejercicios para cambiar tu rendimiento dentro del campo.

Los ejercicios que trabajan la potencia de manera adecuada ayudan a los atletas de deportes intermitentes — fútbol, básquet, rugby — a rendir durante más tiempo y a tener más chances de ganar. Esta es la guía que uso con mis atletas desde el primer día.

ANTES DE EMPEZAR

Los ejercicios básicos — sentadilla, peso muerto, flexiones y dominadas — siempre tienen que estar en tu planificación. Entrenar para un deporte de equipo no es solo trabajar el tren inferior: el cuerpo necesita una condición física completa para rendir y protegerse de las lesiones. Sin una base de fuerza general, los ejercicios de potencia no tienen dónde anclarse y los resultados no aparecen. Los 5 ejercicios de esta guía están seleccionados para desarrollar potencia explosiva, estabilidad en los cambios de dirección y resistencia al esfuerzo intermitente propio del fútbol, el básquet y el vóley. Todo se adapta al nivel, el deporte y los objetivos.

LOS EJERCICIOS

01 Sentadilla con salto



POR QUÉ ESTE EJERCICIO

Es el puente entre la fuerza y la potencia. Entrena la capacidad de producir fuerza rápidamente — la diferencia entre un jugador que llega al pique y uno que llega tarde. En los deportes de equipo, la mayoría de las acciones decisivas duran menos de un segundo. La sentadilla con salto entrena exactamente esa ventana de tiempo.

Series y repeticiones: 3-4 series × 5-6 repeticiones

CLAVE TÉCNICA

Bajada controlada, subida con máxima intención. La velocidad de ejecución es el estímulo: si salís lento, el ejercicio pierde su efecto. Recuperación completa entre series, 2 a 3 minutos.

02 Hang Power Clean

POR QUÉ ESTE EJERCICIO

El derivado olímpico con mayor respaldo científico para la transferencia de potencia en deportes de equipo. Entrena la cadena cinética completa — tobillo, rodilla, cadera — en un gesto de máxima aceleración. Los metaanálisis muestran que es el ejercicio con mayor transferencia a la velocidad de sprint y al salto vertical en deportistas de equipo.

Series y repeticiones: 4 series × 3-4 repeticiones con carga moderada

Regresión accesible: Clean Pull — mismo patrón sin recepción. Ideal para aprender la mecánica del movimiento.

CLAVE TÉCNICA

Triple extensión de tobillo, rodilla y cadera en la subida. Recepción activa con codos altos. La carga debe permitir velocidad máxima de ejecución: si la barra sube lento, bajá el peso.



03 Saltos laterales continuos



POR QUÉ ESTE EJERCICIO

Los deportes de equipo se juegan en todos los planos. La mayoría del entrenamiento ocurre en el plano sagital, pero el juego exige potencia lateral constante. Los saltos laterales continuos desarrollan esa capacidad y entrenan la reutilización de energía elástica en los cambios de dirección — uno de los gestos más repetidos en cancha.

Series y repeticiones: 4 series × 6-8 repeticiones por lado

CLAVE TÉCNICA

Aterrizaje estable en un pie con amortiguación activa: rodilla semiflexionada, cadera atrás. Impulso inmediato hacia el lado opuesto sin pausa. La continuidad del movimiento es lo que genera el estímulo neurológico.

04 Plancha Copenhagen

POR QUÉ ESTE EJERCICIO

Los aductores son uno de los grupos musculares más exigidos en los deportes de equipo: cada cambio de dirección, cada corte lateral, cada arranque en diagonal los demanda. La plancha Copenhagen los fortalece de forma específica en un patrón isométrico y dinámico que transfiere directamente al rendimiento en cancha y reduce el riesgo de lesión en la ingle.

Series y repeticiones: 3 series × 20-30 segundos por lado (estático) o 3 × 8-12 reps (dinámico)

CLAVE TÉCNICA

Cadera paralela al piso durante todo el ejercicio: no dejes que caiga. Cuerpo en línea recta, sin rotación. Empezá en la versión estática y progresá a la dinámica cuando el control sea sólido.



05 505 COD — Cambio de dirección



POR QUÉ ESTE EJERCICIO

Ningún ejercicio de fuerza en el gimnasio reemplaza el trabajo específico de cambio de dirección en el campo. El 505 entrena la capacidad de frenar, estabilizar y reacelerar en 5 metros — el gesto más repetido en los deportes de equipo. La velocidad de frenada determina la velocidad de salida: el que frena más rápido, sale primero.

Series y repeticiones: 4-6 repeticiones por lado con recuperación completa de 2-3 minutos

CLAVE TÉCNICA

El foco está en frenar, no en correr. Penúltimo paso largo para bajar el centro de gravedad, último paso corto para clavar y cambiar. La calidad de cada repetición importa más que la cantidad.

PARA SEGUIR PROGRESANDO

Este ejercicio es un punto de partida. Para mejorar de forma real en el cambio de dirección y en la resistencia al esfuerzo intermitente, necesitas una metodología y una progresión estructurada — como el RSA (Repeat Sprint Ability) o los protocolos de alta intensidad intermitente. Eso es exactamente lo que aplicamos juntos en el plan personalizado.

EL SIGUIENTE PASO

Estos ejercicios son la base. El problema es que sin una progresión correcta, no generan resultados. Un plan de 12 semanas estructurado, adaptado a tu nivel, tu deporte y tus objetivos específicos, es lo que convierte el trabajo en rendimiento real en la cancha.

Aplicá a un plan personalizado en pfpepefernandez.com