

## PLAN DIARIO PARA UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (EJEMPLO/MODELO)

Fecha: 21 de marzo de 2012 Etapa de Entrenamiento: Preparatoria

Ciclo: Marzo-2012 Grupo o Edades: 18-24 años Entrenador: Edgar Lopategui

**I. Deporte:** Baloncesto

### II. Objetivo General (Meta) del Entrenamiento Físico/Deportivo:

Desarrollar un nivel óptimo de aptitud física vinculado con las cualidades neuromusculares (Ej: fortaleza y potencia muscular, velocidad y rapidez, y agilidad) durante el torneo juvenil nacional de Baloncesto en Puerto Rico.

### III. Demanda Energética del Deporte:

Predomina la fuente ANAERÓBICA (aproximadamente es un 82% anaeróbico). Representa una mezcla de: Fosfagénico (ATP-PCr), Glucólisis anaeróbica y algo de los procesos Oxidativos (tomando en consideración la duración total del juego).

### IV. Resultado del Análisis para las Demandas del Juego:

#### A. Características Particulares

El baloncesto se puede categorizar como un deporte de **conjunto** y **contacto**. Durante los partidos de baloncesto de la liga, se observaron un considerable número, y variedad, de patrones de movimientos. Estos patrones se manifestaban a través de una diversidad de direcciones en la cancha. Entre los movimientos más comunes ejecutados por los jugadores, encontramos el **trotar**, **correr**, **deslizamiento** o arrastre de los pies y **saltos/brincos**. Estos patrones se caracterizan por ejecutarse durante breves periodos de tiempo (Ej: desde 40 segundos hasta 4 minutos). Los intervalos de tiempo entre el cambio de un movimiento a otros es muy breve, es decir, cada 2 segundos. Además, consistentemente, gran parte de tales movimiento se realizaban en una manera súbita (explosivo) y evidenciaban un esfuerzo agotador. Esto significa que el juego demanda **cambios rápidos** y un nivel **alto de intensidad** para cada actividad motriz. Cada partido de baloncesto abarcaban una alta cantidad de brincos. Estos tipos de movimiento se observaban durante los rebotes, tiros brincados, donqueos y otros. Las intensidades predominantes para tales brincos fluctuaban entre baja y mediana. Estos datos implican que el programa de entrenamiento pliométrico requiere cuantificarse a una baja intensidad.

## **B. Métodos de Entrenamiento dirigidos a Satisfacer las Necesidades del Deporte**

Para el desarrollo de la fortaleza y potencia muscular, se habrá de implementar un programa de **ejercicios pliométricos**, donde cambie con frecuencia la intensidad. También, buscado entrenar las capacidades anaeróbicas y, a una menor escala, la aeróbica, se habrá de diseñar un **programa de entrenamiento con intervalos**. Dicho sistema intermitente habrá de incorporar intervalos de trabajo y descanso que reflejen la naturaleza anaeróbica de este deporte. Debido a que el análisis de las demandas evidencian un conjunto de movimientos intermitentes de alta intensidad, breves en duración y multidireccionales, el entrenamiento habrá de asignar una dosis de **alta intensidad**, la incorporación de **patrones de movimientos variados**, así como variedad en los tiempos prescritos para los intervalos de trabajo y descanso, según se establecen en el entrenamiento intermitente. El entrenamiento funcional deberá incluir movimientos rápidos y explosivos. Además, para el desarrollo de la tolerancia cardiorrespiratoria (o aeróbica), las sesiones de entrenamiento prescribirán rutinas específicas al juego (Ej: Imitación), diseñadas en un patrón intermitente.

## **V. Aptitudes Física a Desarrollarse:**

### **A. Aptitud Anaeróbica**

1. Potencia muscular
2. Velocidad y rapidez

### **B. Aptitud Muscular**

1. Fortaleza muscular (énfasis)
2. Tolerancia muscular

### **C. Aptitud Motora**

1. Agilidad

### **D. Aptitud Aeróbica**

1. Tolerancia cardiorrespiratoria (no es una prioridad)

## **VI. Destrezas Motrices Fundamentales Requeridas en la Actividad Competitiva:**

Dribleo, tiro brincado, tiro libre, güira, gancho, rebote, pivote, defensa, pases o lanzamientos (de pecho, con una mano, con dos manos, picado, otros), cortadas, fintas, recepción del balón, cortina.

## VII. Patrones de Movimiento Fundamentales (Comunes en el Evento Deportivo):

### A. Locomotores

Arrastrar los pies, caminar, correr, brincar, deslizarse.

### B. No Locomotores

Doblar, estirar, torcer, virar.

### C. Manipulativos

Lanzar, atrapar, halar, rebotar un bola.

## VIII. Actividades (Procedimiento):

### A. Inicio

1. Explicación del programa de ejercicio.

2. Calentamiento:

a. General: 5 - 10 minutos

1) Trotar - 5 vueltas a la cancha:



2) Brincar Qüica - 1 minuto:



b. Dinámico o Activo - Calentamiento lineal activo:

1) Concepto - *Patrones de Movimiento Locomotores*:

Rutinas de ejercicio vinculadas con movimientos traslatorios o con el correr.

2) Grupos Musculares Activados - *Motores Primarios*:

Flexores de la cadera, músculo de la corva (hamstrings) y cuádriceps.

3) Preparación - *equipo y formaciones*:

Dos conos separados a una distancia 10 yardas. Esta distancia puede extenderse, dependiendo del nivel inicial de aptitud física de atleta.



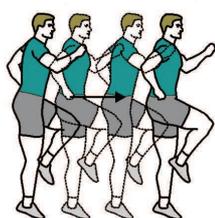
b. Dinámico o Activo - Calentamiento lineal activo:

1) Rutinas de Ejercicios - *Tipos de Movimientos:*

**a) Caminar con la rodilla alta:**



**b) Saltitos (skips) con la rodilla alta:**



**Variaciones de este Ejercicio:**

- Ejecutar el movimiento traslatorio rápido
- Ejecutar los saltitos (skips) altos
- Con ambas manos al frente
- Con los brazos estirados, subir y bajar éstos lateralmente, realizando contacto con las palmas de las manos sobre la cabeza y en la región de la espalda baja (o debajo del muslo), de forma alternada.
- Con los brazos estirados, flexionarlos y extenderlos horizontalmente, cruzándolos frente al cuerpo
- Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)



**c) Correr con la rodilla alta:**



**Variaciones de este Ejercicio:**

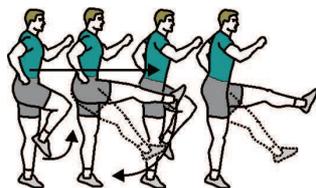
- Ejecutar el movimiento traslatorio rápido
- Variar el movimiento con los brazos
- Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

**d) Correr contacto talón con gluteo:**

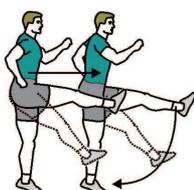


**e) Dar Marcha Hacia Atrás (Backpedal):**

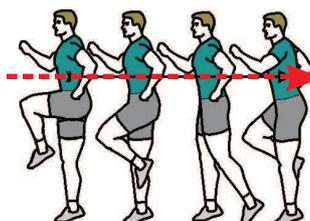


**f) Saltitos (skips) con la pierna estirada:****Variaciones de este Ejercicio:**

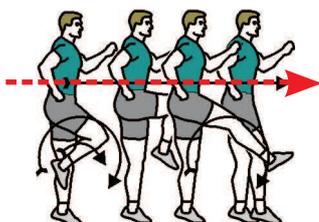
- ▶ Ejecutar el movimiento traslatorio rápido
- ▶ Ejecutar los saltitos (skips) altos
- ▶ Con ambas manos al frente
- ▶ Con los brazos estirados, subir y bajar éstos lateralmente, realizando contacto con las palmas de las manos sobre la cabeza y en la región de la espalda baja (o debajo del muslo), de forma alternada.
- ▶ Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

**g) Correr con la pierna estirada:****Variaciones de este Ejercicio:**

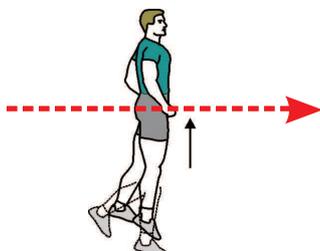
- ▶ Ejecutar el movimiento caminando
- ▶ Jugar con diferentes movimiento de los brazos
- ▶ Girar el Tronco de un lado a otro
- ▶ Jugar con las velocidades traslatorias
- ▶ Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

**h) Correr en reversa (hacia atrás, Backpedal):****Variaciones de este Ejercicio:**

- ▶ Cambiar de velocidades

**i) Caminata de bicicleta:****Variaciones de este Ejercicio:**

- ▶ Alternar puestas
- ▶ Mover solo una pierna
- ▶ Jugar con las velocidades traslatorias
- ▶ Mover brazos a diferentes direcciones
- ▶ Ejecutar el movimiento en reversa (hacia atrás)

**j) Saltos bajitos y cortos (pogos):****Instrucciones técnicas:**

- ▶ Brincar sobre la bola del pie

**k) Caminata de "Frankenstein":****Instrucciones técnicas:**

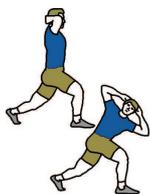
- ▶ Mantener pie en dorsiflexión
- ▶ Los pies deben hacer contacto con las palmas de la mano

**l) Embestida (lunge) y rotación del tronco:****Instrucciones técnicas:**

- ▶ Realizar pasos, o trancos, largos
- ▶ Rodilla delantera flexionada 90 grados
- ▶ Rodilla trasera debe hacer contacto sobre el suelo
- ▶ Rotar tronco hacia la derecha y hacia la izquierda
- ▶ Repetir el procedimiento de arriba al efectuar el próximo tranco

**Variaciones de este ejercicio:**

- ▶ Flexionar codo 90 grados, mientras brazo superior se paralelo a suelo. Palmas orientadas hacia el frente. Mientras se rota el tronco, los brazos mantienen su posición.

**m) Embestida (lunge) y codo con rodilla:****Instrucciones técnicas:**

- ▶ Realizar paso con rodilla alta
- ▶ Colocar cuerpo en posición de embestida (lunge)
- ▶ Mover codo para su contacto con la rodilla
- ▶ Repetir el procedimiento

**n) Sobre y debajo de la verja:****Instrucciones técnicas:**

- ▶ Traslación lateral
- ▶ Elevar el pie delantero, simulado despejar una verja
- ▶ Elevar el pie trasero, simulado despejar una verja
- ▶ Agachar el cuerpo, piernas marcadamente separadas, simulando el movimiento debajo de una verja

**o) Caminata de prisionero:****Instrucciones técnicas:**

- ▶ Manos detrás de la nuca
- ▶ Elevar rodilla del pie derecho para hacer contacto con el codo
- ▶ Dar paso hacia el frente
- ▶ Elevar rodilla del pie izquierdo para hacer contacto con el codo
- ▶ Repetir los ciclos de movimiento