



## **ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ**

### **INSTRUCCIONES**

#### **Descripción General**

La finalidad de esta tarea es organizar una estrategia de entrenamiento físico-deportivo, orientado hacia el desarrollo de la *velocidad, agilidad y rapidez* (*Speed, Agility y Quickness*, abreviado en inglés como *SAQ*), para uno de los deportes de conjunto tratados en el curso actual, es decir, voleibol, baloncesto, softbol (o béisbol) y balompié (soccer).

#### **Detalles y Componentes de la Tarea**

Este proyecto requiere completar varias directrices específicas, encausadas al entrenamiento deportivo que desarrolle las cualidades físicas de velocidad, agilidad y rapidez en uno de los deportes colectivos mencionados previamente. Así, es de suma importancia seguir los siguientes delineamientos:

1. Nombre del deporte seleccionado
2. Aplicar los principios de entrenamiento (especificidad, sobrecarga, progresión, reversibilidad, individualización y orden de los ejercicios).
3. Establecer las necesidades del deporte y el atleta:
  - a. Las demandas biomecánicas del evento competitivo.
  - b. Las demandas metabólicas del deporte.
  - c. Traumas atléticos comunes en el deporte.
4. Analizar el perfil demográfico, e historial deportivo, de los competidores:
  - a. Edad deportiva
  - b. Nivel en que compite
  - c. Historial de lesiones deportivas
  - d. Rendimiento, o nivel de ejecutoria deportiva, el año de competencia anterior.
  - e. Nivel de aptitud inicial

5. Análisis del calendario de competencias, o temporada deportiva:

- a. Fecha de inicio de los eventos competitivos.
- b. Días de la semana que se llevan a cabo las competencias.
- c. Grado de importancia de las competencias

6. Detallar el grupo de rutinas de ejercicios (drills). concertados hacia el entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez, considerando el principio de especificidad, es decir, dirigidos a uno de los deportes del curso (voleibol, baloncesto, softbol [o béisbol] y balompié [o soccer]). Más adelante se esboza un ejemplo:

a. Velocidad:

Al entrenar la velocidad, se debe tomar en consideración algunos factores, como lo son los ejercicios de **aceleración** (ejemplo: correr en saltos con rodilla alta, braceo fuerte, saltos sobre un solo pie, carrera explosiva corta, correr halando un trineo pesado, entre otros ejercicios), rutinas de **velocidad máxima** (ejemplo: marcha B abreviada, galopar, carrera con paracaídas, carreras de velocidad bajando cuestras, correr sobre la arena, y otros ejercicios) y otros aspectos encauzados al desarrollo de la velocidad.

b. Agilidad:

Las rutinas de agilidad se pueden desglosar en nueve categorías, identificadas como **ejercicios en línea, o rectas** (ejemplo: carreras de velocidad rectas de 40 tardas, “backpedal” de 30 yardas hacia una carrera de velocidad, pasos de tijera y otros), **rutinas utilizando conos** (e.g., carrera en patrón de Z, “zigzag” con conos, carrera en patrón de S, rutina en triángulo, entre otros), **ejercicios con la escalera de agilidad** (ejemplo: deslizamiento lateral [shuffle] adentro-afuera, paso doble, paso de escalera lateral, carioca, lado derecho adentro, y otros), **rutina de ejercicios con bolsas** (ejemplo: cambio de dirección, “zigzag” con bolsas, rueda, zancadas, entro otros), **rutinas de “backpedal”** (ejemplo: carrera en reversa, carrera de velocidad recta en “backpedal”, romper en W con “backpedal”, “backpedal” entrelazado [weave] y otros), **rutina de ejercicios con vallas pequeñas** (ejemplo: carrera lateral con rodillas altas, carrera lateral con rodillas altas y resistencias) y **actividades de agilidad para todo el cuerpo** (ejemplo: rodada de frente sobre el hombro, rodada hacia atrás sobre el hombro, combinación de rodadas de frente y hacia atrás sobre el hombro).

c. Rapidez:

Para el desarrollo de la presente cualidad física, se instauran los ejercicios bajo un grupo de categorías, que son, a saber: **rutinas de reacción con bolas** (e.g. tracción de la bola medicinal en un aro, lances de la bola mediana desde la acción de desplazamientos laterales [shuffle], lance vertical de la bola medicinal desde una posición en cuclillas, lances ciegos con pareja y otras actividades con bolas),

*ejercicios pliométricos* (ejemplo: lagartijas con bola estabilizadora, saltitos de mano con bola estabilizadora en pies, la carretilla, lagartijas explosivas, lance de la bola medicinal hacia una pared, lagartija con una mano sobre bola medicinal, así como otras posibles rutinas), *rutinas de reacción con media escalera de agilidad* (e.g., pies rápidos, saltos de conejo, rutina de “hopscotch”, saltitos sobre una pierna, entre otros), *ejercicios de reacción al tiempo* (ejemplo: carreras de velocidad de espejo con pareja, rutina en triángulo con comandos, ejercicio de cuatro cuadrados, movimiento de pies direccional y otras rutinas similares), *rutinas de ejercicio con cambios de dirección* (ejemplo: carrera de velocidad y “backpedal” a la señal de un comando, carrera de velocidad y corte a la señal de un comando, “backpedal” y corte a la señal de un comando, rutina de reacción en círculo, ejercicio de reacción con deslizamientos laterales [shuffle], rutina en X, y otras), *ejercicios de rapidez desde el suelo* (ejemplo: cuatro puntos súbitos, sentado a de pies súbito, recostado a de pie súbito, postura tumbada a de pie súbito, rutina de bola loca), *rutina de ejercicios de velocidad para las manos* (ejemplo: manos calientes, liberación de bola, robo de tarjeta, dejar caer regla, enfoque al guante), *ejercicios de reacción para todo el cuerpo* (ejemplo: tira y tápate, fuego rápido, rodada de barril para reacción, rodada hacia atrás para reacción, escalón con reacción, “hopscotch” con reacción, rutina Y con pase de bola), *rutinas de ejercicios para la rapidez en los pies* (ejemplo: trabajo de reacción adentro-afuera de la escalera de agilidad, trabajo de reacción en serpiente con escalera de agilidad, trabajo de reacción en “icky shuffle” con escalera de agilidad, entre otros) y *rutina de reacción biomotora* (ejemplo: backpedal).

## REFERENCIAS

- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (Eds.). (2015). *Training for speed, agility, and quickness* (3ra ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (Eds.). (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Cissik, J. M., & Barnes, M. (2011). *Sport speed and agility training* (2da ed.). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Collins, P. (2016). *Entrenamiento de la Velocidad en el Deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El Entrenamiento de Velocidad*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 200.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing agility, and quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.
- Gamble, P. (2012). *Training for Sport Speed and Agility: An Evidence-Based Approach*. New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group.

Jeffreys, I. (Ed.). (2013). *Developing Speed*. Champaign, IL: Human Kinetics.

McHenry, P., & Raether, J. (2004). *101 agility drills*. Monterey, CA: Coaches Choice.

National Strength & Conditioning Association [NSCA], Dawes, J., & Roozen, M. (Eds.). (2011). *Developing Agility and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics.

National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Jeffreys, I. (Eds.). (2013). *Developing Speed*. Champaign, IL: Human Kinetics.