

SELECCIÓN DE ENTRE RÍOS

OBJETIVOS A ALCANZAR.

FUERZA.

- Adaptar los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones y los músculos para soportar variadas tensiones neuromusculares.
- Desarrollar la fuerza necesaria en los diferentes grupos musculares para hacer posible el aprendizaje de diferentes destrezas motrices.
- Desarrollar una buena postura corporal.
- Mejorar en forma progresiva el rendimiento deportivo en un largo plazo.
- Fortalecer el aparato motor activo (músculos, tendones, ligamentos) y pasivo (huesos) para evitar las lesiones.

FLEXIBILIDAD.

- Lograr una óptima amplitud de movimientos articulares.
- Ejecutar destrezas motoras generales y propias del deporte con menor gasto energético.
- Disminuir el riesgo de lesiones músculo tendinosas.

COORDINACIÓN.

- Aprender y memorizar un elevado número de movimientos generales aplicables a diferentes deportes.
- Ejecutar en forma eficaz y eficiente los movimientos aprendidos.
- Adaptar situaciones motoras ya aprendidas a situaciones nuevas y cambiantes, con velocidad y eficiencia.

VELOCIDAD.

- Máxima reacción frente a señales (auditivas, sonoras, táctiles, kinestésicas)
- Realizar velocidades máximas en movimientos aislados.
- Realizar velocidades máximas en frecuencias de movimientos.
- Mantener movimientos rápidos durante el mayor tiempo posible o sin marcadas pérdidas de velocidad.
- Ejecutar acciones técnicas con óptima precisión y a máxima velocidad.
- Acostumbrarse psíquicamente a realizar frecuentes acciones motoras a máxima velocidad.
- Lograr adaptaciones fisiológicas de órganos (corazón), tejidos (músculo) y sistemas (ATP – PC).

RESISTENCIA.

- Acostumbrarse a tolerar la fatiga corporal.
- Disponer de una mejor capacidad de recuperación energética y nerviosa intra y post esfuerzo.
- Lograr adaptaciones fisiológicas de órganos (corazón), tejidos (músculo) y sistemas (glucólisis, lipólisis).
- Reducir la grasa corporal.
- Reducir la frecuencia cardiaca en reposo y en esfuerzo.

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO.

Lunes.

5' Movilidad articular y elongación.
15' Entrada en calor.
VELOCIDAD
AERÓBICO
15' Elongación.

Martes.

FORTALECIMIENTO
15' Elongación.

Miércoles.

5' Movilidad articular y elongación.
15' Entrada en calor.
COORDINACIÓN
AERÓBICO INTERMITENTE
15' Elongación.

Jueves.

FORTALECIMIENTO
15' Elongación.

Viernes.

5' Movilidad articular y elongación.
15' Entrada en calor.
COORDINACIÓN
VELOCIDAD
15' Elongación.

FORTALECIMIENTO.

4 x 1' saltar a la cuerda c/1' de pausa

- 2 x 15 Abdominales cortos.
- 2 x 15 Espinales.
- 2 x 4 saltos en largo.
- 2 x 10 abdominales inferiores.
- 2 x 4 flexo – extensión de brazos completas + 6 con apoyo de rodillas.
- 2 x 8 saltos en alto.
- 2 x 10 abdominales oblicuos.
- 2 x 10 espinales de pié con rotación.
- 2 x 6 saltos (uno en largo, otro en alto).

Realizar el trabajo de fortalecimiento (luego de saltar a la cuerda) en forma de CIRCUITO, donde realizo una serie de cada ejercicio, para luego de 2' de pausa, realizar la segunda serie y así sucesivamente.

PROGRESIÓN EN LAS DIFERENTES CAPACIDADES CONDICIONALES.

Resistencia Aeróbica.

1º semana: 20' trote a Baja O Madia Intensidad
2º semana: 24' trote a Baja O Madia Intensidad
3º semana: 20' trote a Baja O Madia Intensidad
4º semana: 24' trote a Baja O Madia Intensidad
5º semana: 28' trote a Baja O Madia Intensidad
6º semana: 24' trote a Baja O Madia Intensidad
7º semana: 28' trote a Baja O Madia Intensidad

Trabajo de Preparación Física – Selección de Entre Ríos – [Autor: Victor Vernay](#)

8º semana: 30' trote a Baja O Media Intensidad

9º semana: 24' trote a Baja O Media Intensidad

Resistencia Aeróbica Intermitente.

1º semana: 2 X 3' (15" X 15") c/2'

2º semana: 3 X 3' (15" X 15") c/2'

3º semana: 2 X 3' (15" X 15") c/2'

4º semana: 3 X 3' (15" X 15") c/2'

5º semana: 4 X 3' (15" X 15") c/2'

6º semana: 3 X 3' (15" X 15") c/2'

7º semana: 3 X 3' (15" X 15") c/2'

8º semana: 4 X 3' (15" X 15") c/2'

9º semana: 3 X 3' (15" X 15") c/2'

Velocidad.

1º semana: 3 X 3 X 20 Mts., después de cada pique 1' de pausa, después de cada serie de tres piques 3' de pausa.

2º semana: 3 X 3 X 20 Mts.

3º semana: 4 X 3 X 20 Mts.

4º semana: 3 X 3 X 20 Mts., después de cada pique 45" de pausa, después de cada serie de tres piques 3' de pausa.

5º semana: 3 X 3 X 20 Mts.

6º semana: 4 X 3 X 20 Mts.

7º semana: 3 X 3 X 20 Mts.

8º semana: 3 X 3 X 20 Mts.

9º semana: 4 X 3 X 20 Mts.

Fuerza (Fortalecimiento).

4º semana:

5 x 1' saltar a la cuerda c/1' pausa

- 3 x 15 Abdominales cortos.
- 3 x 15 Espinales.
- 3 x 4 saltos en largo.
- 3 x 10 abdominales inferiores.
- 3 x 4 flexo – extensión de brazos completas + 6 con apoyo de rodillas.
- 3 x 8 saltos en alto.
- 3 x 10 abdominales oblicuos.
- 3 x 10 espinales de pié con rotación.
- 3 x 6 saltos (uno en largo, otro en alto).

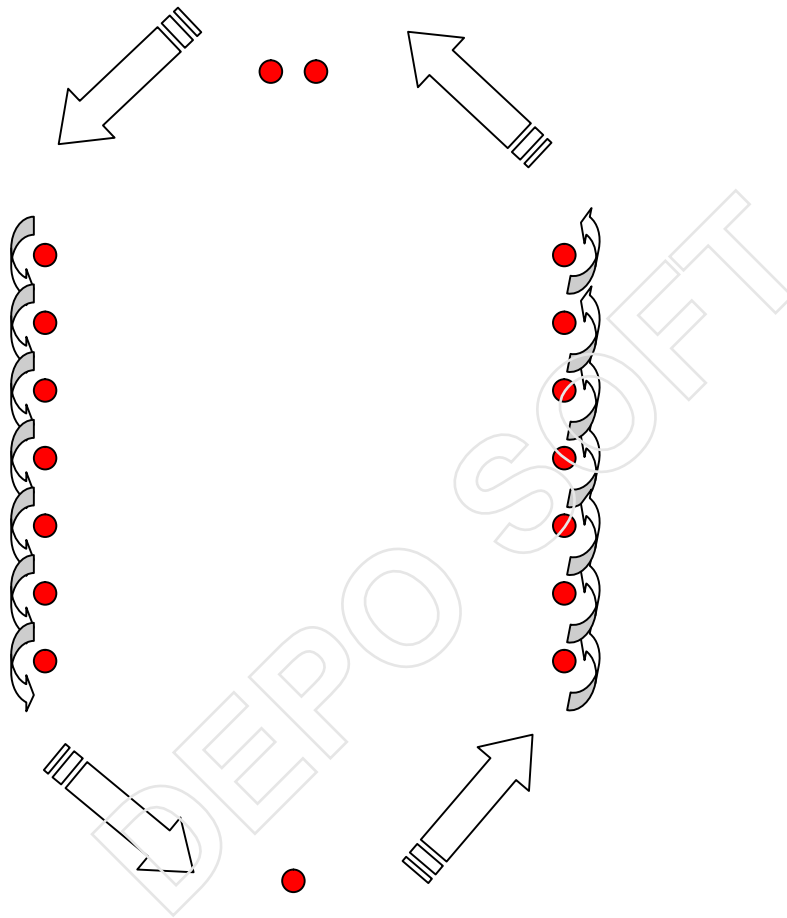
7º semana:

4 x 1' saltar a la cuerda c/1' de pausa

- 4 x 15 Abdominales cortos.
- 4 x 15 Espinales.
- 4 x 4 saltos en largo.
- 4 x 10 abdominales inferiores.
- 4 x 4 flexo – extensión de brazos completas + 6 con apoyo de rodillas.
- 4 x 8 saltos en alto.
- 4 x 10 abdominales oblicuos.
- 4 x 10 espinales de pié con rotación.
- 4 x 6 saltos (uno en largo, otro en alto).

CIRCUITOS DE COORDINACION

Ejercicio que mejora la Capacidad Coordinativa de Ritmo, Técnica de la Carrera y la Velocidad Frecuencial.

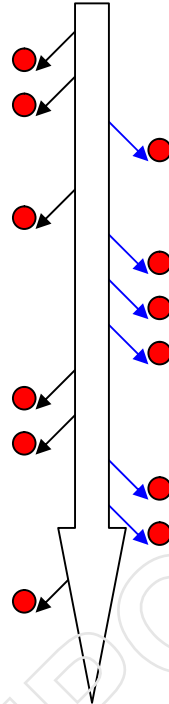


Pasar por encima de los conitos levantando rodillas (Skipping) a ritmo elevado.

Se lo puede realizar con el jugador de frente y con el jugador de costado (Skipping Lateral)

Circuito que mejora la coordinación óculo – podal (ojo – pié)

Circuito “A”



Circuito “B”



Circuito “A”.

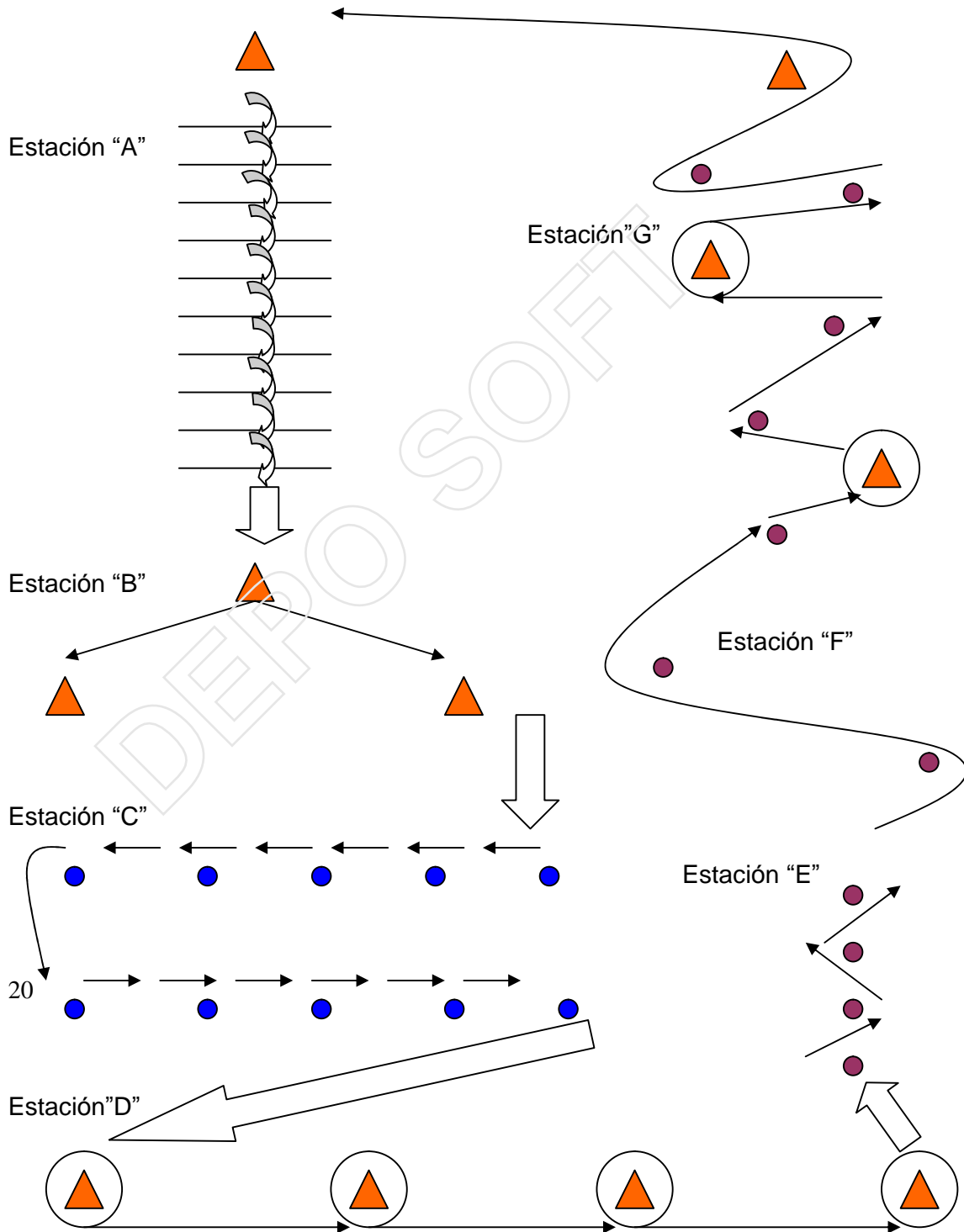
El jugador debe pasar por la corredera del medio (entre los conos). El recorrido deberá realizarlo saltando con un solo pie, dependiendo del lugar donde se encuentre el cono ubicado. Es decir que si el cono se halla a la derecha deberá impulsarse con el pie derecho, y viceversa.

Circuito “B”.

El jugador deberá por un lateral de la hilera de conos, debiéndose impulsar con el pie derecho cuando se encuentra con un cono rojo o amarillo, y con el pie izquierdo cuando se encuentra con un cono azul o celeste.

CIRCUITO COMPLEJO.

Dicho ejercicio mejora la capacidad de Diferenciación, Ritmo, Velocidad Frecuencial, Equilibrio y la Técnica individual.



El Circuito Complejo, puede ser ejecutado con balón o sin el mismo.

Estación “A”.

El jugador debe pasar por sobre los bastones a gran velocidad. Si lo realiza con balón debe hacer rodar el mismo por el costado y pasar por sobre los bastones.

Estación “B”.

Desplazarse hasta el cono que se encuentra a su derecha y realizar un gesto determinado (defensa de un jugador con triple amenaza, etc), luego hacia el cono inicial con defensa para salir hacia el cono izquierdo con el fin de realizar nuevamente un gesto determinado. Si lo realiza con balón, debe transportarlo y ejecutar un pase a un pivot, etc. (puede ser un compañero, el entrenador, un frontón, etc).

Estación “C”.

Desplazarse en forma lateral (como defensa en basket) hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Si lo ejecuta con balón, ir con dribbling en esalon o dribleando con derecha y luego con izquierda (en la dirección que indica la flecha).

Estación “D”.

Realizar una vuelta al cono (rulo) para luego sprintar (velocidad) hasta llegar al siguiente. Ídem con balón.

Estación “E”.

Zig – zag corto. Ídem con balón utilizando el cambio de dirección o situación defensiva con el balón entre ambas manos.

Estación “F”.

Slalom amplio.

Estación “G”.

Realizar slalom a diferente distancia, al encontrarse con un cono grande realizar un rulo.