

SUGERENCIA

PAUTAS DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA REINCORPORACIÓN AL ENTRENAMIENTO

Tras esta situación excepcional que se ha vivido durante los últimos meses, en los que el ritmo o al menos el tipo de entrenamiento para todos los deportistas se ha visto modificado y/o alterado; se cree necesario una orientación en la reincorporación a la vuelta al entrenamiento.

Considerando que no todos los deportistas han podido continuar entrenando, y/o aquellos que lo han hecho han tenido que modificar la forma de hacerlo, es importante tener en cuenta las siguientes sugerencias a la hora del trabajo físico compensatorio, para este inicio de desescalada:

La carga de entrenamiento se debe compensar en los diferentes días a lo largo de la semana. De la misma manera la exigencia y complejidad de los ejercicios, irán aumentando de manera progresiva, al igual que la especificidad hacia la disciplina de la que se trate; buscando como objetivo final la especificidad en los ejercicios con similitud al gesto técnico propio.

1. Movilidad (5 días por semana)

- a. A nivel articular con el objetivo de calentar y preparar las articulaciones como con el objetivo de ganar amplitud de movimientos.



2. Control motor (en cada sesión)

- a. Activación de la musculatura estabilizadora



3. Trabajo preventivo (en cada sesión como parte del calentamiento)

- a. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora
 - i. Glúteo medio, abdomen, transverso profundo, serrato, etc



4. Propiocepción

- a. Progresivo, buscando la similitud a los principales gestos técnicos



5. Fuerza general (2 días por semana)

- a. Con cargas de peso muy bajas o sin peso
- b. El volumen de trabajo se basará en sesiones de 3 series con 8-10 repeticiones de cada ejercicio
 - i. En primer lugar, se utilizará el trabajo con gomas o bandas de resistencias, en caso de introducir peso, será siempre de manera progresiva
 - ii. Trabajo de miembro inferior (con variedad de ejercicios)
Trabajo de cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos, abductores y abductores.
 - iii. Trabajo de miembro superior
Bíceps, tríceps, pecho, espalda, hombro y abdomen

6. CORE (en cada sesión introducir variando los ejercicios)

- a. Cadena Cinética Cerrada: dónde el objetivo está en mantener la contracción de la musculatura central, mientras progresivamente se van añadiendo estímulos de carga):
 - Planchas isométricas
 - Planchas isométricas con inestabilidad
 - Planchas modificando puntos de apoyo
 - Trabajo en cuadrupedia (atención al control pélvico).

Cir050-20

- b. Cadena Cinética Abierta (Movilidad funcional, ejercicios similares al gesto deportivo): el objetivo en este caso está en mantener la contracción de la musculatura central incorporando cargas a través de movimientos de los diferentes segmentos corporales (extremidades, inferiores y superiores).
 - Trabajo de disociación de extremidades inferiores y superiores.
 - Movimientos antirrotacionales
 - Gestos deportivos
7. Resistencia aeróbica (2 días por semana)
 - a. 30-40' de carrera continua
 - b. Por intervalos (baja exigencia)
 - c. Al 60-70%
8. Circuitos de agilidad y coordinación (1 día por semana)
 - a. Comba
 - b. Escalera de coordinación
 - c. Circuitos con cambios de sentido
 - d. Ejercicios de equilibrio
 - e. Pliometría de bajo impacto
(Se busca velocidad y agilidad, no un salto de gran altura o desplazamiento)



9. Trabajo de flexibilidad (2-3 días por semana)
 - a. De manera controlada, se recuerda que la vuelta al entrenamiento puede aumentar el riesgo lesivo por sobrecargas, por lo tanto se debe controlar el trabajo de flexibilidad, para evitar roturas.
 - b. Es muy importante mantenerlo.
10. Estiramientos y trabajo preventivo de recuperación muscular
 - a. Después de tiempo sin estímulos de entrenamiento, se intentará facilitar la recuperación muscular post-entrenamiento.
 - i. Estiramientos
 - ii. Foam Roller
 - iii. Baños de agua fría y/o contrastes caliente-fría

Marta Súa González

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el deporte
Cofeada nº: 59660



**Comité Nacional
Patinaje Artístico**

Reus, 12 de Junio de 2020