



# PREPARACIÓN FÍSICA

*Por Manuel Gestera Álvarez*

Se trabajan tres aspectos: VELOCIDAD, FUERZA Y RESISTENCIA. Estas a su vez, se clasifican en dos grupos o grados:

## PRIMER GRADO

Velocidad (agilidad)

Elasticidad - flexibilidad

Resistencia

Relajación - descontracción

## SEGUNDO GRADO

Fuerza (potencia)

Equilibrio

Coordinación

Todos estos aspectos se trabajan de la siguiente manera:

### a) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza-potencia:

- a manos libres (individual, pareja, **grupo**, etc.)
- con balones medicinales
- con aparatos de gimnasio
- con pesas
- los multisaltos

### b) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la resistencia:

- los ejercicios técnicos del deporte
- la carrera continua
- el trabajo a intervalos
- el Fartlek

### c) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la velocidad (agilidad):

- los ejercicios de fuerza
- los multisaltos (potencia)
- los de amplitud de zancadas
- los de frecuencia de zancadas
- los de velocidad de reacción

### d) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la elasticidad-flexibilidad:

- a manos libres
- con aparatos de gimnasio
- con pesas



## TESTS PARA VER LA MEJORA DE LAS TRES CAPACIDADES BASICAS:

### Resistencia:

- Test de Cooper (resistencia aeróbica)
- Yo - yo test (potencia aeróbica máxima)
- Carrera de 1000 metros (aeróbico - anaeróbico)
- Carrera de 15 minutos (resistencia aeróbica de media duración)
- Escalón de Harvard (máxima capacidad aeróbica)

### Velocidad:

- Carrera de 20 metros, con salida de pié (velocidad de reacción y de desplazamiento)
- Carrera de 30 metros con carrera lanzada (velocidad máxima de desplazamiento)
- Carrera de ida y vuelta 5 por 10 m. (velocidad de desplazamiento y agilidad)
- Carrera de 5 metros (velocidad de reacción)

### Fuerza:

- Saltar y alcanzar ( potencia de los miembros inferiores )
- Abdominales en un minuto ( resistencia de los músculos abdominales )
- Espinales en un minuto ( resistencia de los músculos espinales )
- Salto en largo con los pies juntos ( fuerza explosiva de los miembros inferiores )
- Triple salto ( fuerza explosiva de los miembros inferiores )
- Lanzamiento del balón medicinal ( fuerza explosiva de los miembros superiores )

### Flexibilidad:

- Flexión de tronco sentado (flexibilidad del tronco e isquiotibiales)
- Flexión de profunda de tronco (flexibilidad del tronco y extremidades)
- "Spagat" (flexibilidad de caderas y piernas)

CUALIDAD	MANIFESTACIÓN	MÉTODO
FUERZA	FUERZA MÁXIMA	REPETICIONES III: 3-4 ser*6-12rep. I: media alta, V. Ejec. Media, Rec entre serie: 3-5'.
	FUERZA EXPLOSIVA	M. PLIOMÉTRICO (Multisaltos): 3-5 ser * 5-8 apoyos (horizontales) y 2-3 (verticales), V. Ejec: máx. Recuperación total
		M. ESFUERZOS DINÁMICOS: 6-8 rep a la máx vel. Ejec. I: media (resistencia de compañero)
		M. ASISTIDO: igual pero ahora se facilita la ejecución. Alternar con anterior.
		M. REPETICIONES DE GESTOS ESPECÍFICOS: arrancadas, desaceleraciones.
VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	M. REPETICIONES: 2-3 ser * 4-6 rep. I: máx. rec. total
	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	M. REPETICIONES: 8-10rep. Distancia:25-30 m. máx. Vel máx. Rec total
	VELOCIDAD EFICAZ	CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN: Tiempo de ejecución: 15'. Rec entre rep variable.
RESISTENCIA	CAPACIDAD AERÓBICA	M. CONTINUO: Tº: 30-40'. Fr. Cardiaca: 130 ppm
		M. CONTINUO VARIABLE: Tº 30'. Fr. Cardiaca: 130-170 ppm
	POTENCIA AERÓBICA	M. INTERVALICO EXTENSIVO INTERVALOS MEDIANOS Y CORTOS: 6-8 rep Dist: 50-100-200 m. Rec: hasta bajar a 120 ppm. Vel: 50-60 %.
	RESISTENCIA A LAS ACCIONES EXPLOSIVAS	M. INTERVALICO MUY CORTO: 2-3 ser * 6-8 rep Dist: 5-20 m. Rec: entre rep: variada y entre series: amplia.
		CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN: diferentes ritmos y velocidades, introduciendo gestos específicos. Tº: 10-15'.
		SITUACIONES DE 2 CONTRA 2, 3 CONTRA 3
FLEXIBILIDAD		PARTIDOS AMISTOSOS, PARTIDILLOS. STRETCHING, PNF