

### **3.3. CARRERA A MÁXIMA VELOCIDAD SOBRE 30 METROS.**

Con esta prueba se valora la capacidad de aceleración y fuerza explosiva. También presenta un coeficiente de correlación elevado con las pruebas de SJ y CMJ propuestas por Bosco.

## **4. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DE PREPARACIÓN**

### **4.1. FASE I: PERIODO DE TRANSICIÓN I**

La duración de esta fase corresponde al tiempo que transcurre desde que la jugadora deja de competir o entrenar con su club e inicia una etapa cuyo objetivo principal es la recuperación física y psicológica.

Para consecución de este objetivo se utiliza como procedimiento general la aplicación de descanso físico total y/o descanso activo a demanda de la jugadora.

La actividad física desarrollada por las jugadoras en esta etapa fue de carácter diverso y recreativo, y en ningún momento su práctica debía provocar algún tipo de stress. La jugadora desde un punto de vista físico era muy importante que descansase de manera efectiva y por consiguiente la práctica de actividades físicas se restringió a las propuestas que realmente a la jugadora le apetecía realizar.

Paseos en bicicleta, senderismo, deportes de raqueta, deportes náuticos, voley playa, footing,... fueron algunas de las actividades que realizaron las jugadoras de la selección en esta etapa.

En el grupo de seleccionadas, la duración de esta fase osciló entre 20 y 40 días, según jugadora.

### **4.2. FASE II: PERIODO DE PREPARACIÓN GENERAL**

La duración de esta fase también fue variable ya que estaba en función del momento en el que finalizaba la fase anterior. Entre las jugadoras de la selección esta etapa tuvo una duración entre 4 y 7 semanas.

Las jugadoras que participaron en la WNBA realizaron 4 semanas de preparación general y las jugadoras que finalizaron la temporada en abril realizaron hasta 3 semanas más de entrenamiento.

El desarrollo de la potencia y capacidad aeróbica por medio de la carrera, la adaptación neuromuscular al entrenamiento de fuerza, el desarrollo de una hipertrofia muscular básica y

la introducción al entrenamiento de fuerza-velocidad por medio del sprint corto, fueron los objetivos fundamentales en esta etapa.

La ejecución del plan de entrenamiento se realizó de forma individual y cada jugadora lo desarrolló en su lugar de residencia.

#### **4.2.1. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS DE LA FASE II**

##### **SEMANA 1**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera Continua	Fuerza Resistencia	Fartlek Aeróbico	Fuerza Resistencia	Carrera Continua	Fuerza Resistencia	Descanso o Deporte Alternativo

##### **SEMANA 2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fartlek Aeróbico	Fuerza Resistencia	Carrera Continua	Fuerza Resistencia	Fartlek Aeróbico	Fuerza Resistencia	Descanso o Deporte Alternativo

##### **SEMANA 3**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera continua	Fuerza Resistencia	Carrera Fraccionada	Fuerza Resistencia	Fartlek Aeróbico	Carrera continua	Descanso o Deporte Alternativo

##### **SEMANA 4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fartlek Aeróbico	Fuerza Resistencia	Fuerza Velocidad 1	Fuerza Resistencia	Carrera Fraccionada	Fuerza Resistencia	Descanso o Deporte Alternativo

##### **SEMANA 5**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera continua	Fuerza Resistencia	Fuerza Velocidad 1	Fuerza Resistencia	Carrera Fraccionada	Fuerza Velocidad 1	Descanso o Deporte Alternativo

##### **SEMANA 6**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fartlek Aeróbico	Fuerza Resistencia	Fuerza Velocidad 2	Fuerza Resistencia	Carrera Fraccionada	Fuerza Velocidad 1	Descanso o Deporte Alternativo

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera continua	Fuerza Resistencia	Fuerza Velocidad 1	Fuerza Resistencia	Carrera Fraccionada	Fuerza Velocidad 1	Descanso o Deporte Alternativo

## DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA FASE II

### CARRERA CONTINUA

- 5' Carrera Aeróbica Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- 30' - 40' Carrera Ritmo Medio - Alto. (150-170 lat/min)
- 10 x 25 repeticiones de Abdominales variados + 3 x 15 repeticiones de Planchas
- Ejercicios de Flexibilidad

### FARTLEK AERÓBICO

- 10' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- [ ( 1' Carrera Ritmo Rápido + 1' Carrera Ritmo Lento + 30" Caminando) x 6 ] x 3 Series. Ritmo Rápido = 180 lat/min, Pausa entre series: 5' caminando
- 10' Carrera Ritmo - Medio. (130-150 lat/min)
- 10 x 25 repeticiones de Abdominales variados + 3 x 15 repeticiones de Fondos / Planchas
- Ejercicios de Flexibilidad.

### CARRERA FRACCIONADA

- 15' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- Carrera Técnica sobre hierba o arena dura de playa: 2 x (10 x 100 m), rápidas y ligeramente en progresión. Pausa entre reps = 3 min. Pausa entre series = 5 min
- 10 x 25 repeticiones de Abdominales variados + 3 x 15 repeticiones de Planchas
- 5' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad

### **FUERZA VELOCIDAD 1**

- 10' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- 6 – 8 Ejercicios de coordinación y fuerza elástico-reactiva 2 x 20 m cada ejercicio
- 10 x 25 repeticiones de Abdominales variados + 3 x 15 repeticiones de Planchas.
- 4 x 60 m Carrera de Velocidad en Progresión. Pausa entre Repeticiones: 2' - 3'
- Carrera hasta el 90% de la Velocidad Máxima:
  - 3 x 30 m, Pausa después de cada 30: 1'30"
  - 2 x 40 m, Pausa después de cada 40: 2'
  - 1 x 60 m, Pausa después del 60 3'30"
  - 1 x 40 m
- Carrera 90% Máxima Velocidad y ligeramente en progresión:
  - 2 x 100 m, Pausa entre repeticiones: 7'
- 5' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Rutina de Ejercicios de Flexibilidad

### **FUERZA VELOCIDAD 2**

- 10' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- 6 –8 Ejercicios de coordinación y fuerza elástico-reactiva 2 x 20 m cada ejercicio:
- 10 x 25 repeticiones de Abdominales variados + 3 x 15 repeticiones de Planchas.
- 4 x 60 m Carrera de Velocidad en Progresión. Pausa entre Repeticiones: 2' - 3'
- Carrera a Máxima Velocidad:
  - 3 x 30 m, Pausa después de cada 30: 1'30"
  - 2 x 40 m, Pausa después de cada 40: 2'
  - 1 x 60 m, Pausa después del 60 3'30"
  - 1 x 40 m
- Carrera 90% Máxima Velocidad y ligeramente en progresión:
  - 2 x 100 m, Pausa entre repeticiones: 7'
- 5' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Rutina de Ejercicios de Flexibilidad

### **FUERZA RESISTENCIA**

- 10' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad
- Secuencia de Ejercicios de Fuerza Resistencia
  - PRESS BANCA peso libre
  - CUADRICEPS desde 90°
  - ABDOMINAL elevación hombro (30 reps)
  - POLEA VERTICAL barra por detrás
  - ISQUIOTIBIALES
  - LUMBARES (20 repeticiones)
  - PRESS HOMBRO con mancuernas
  - ADUCTOR
  - ABDOMINAL elevación cadera (30 reps)
  - REMO VERTICAL con barra
  - SENTADILLA desde 90° de flexión
  - PECTORAL con mancuernas
  - PRENSA PIERNAS desde 90°
  - BICEPS con mancuernas (12 + 12 reps)

Pausa entre Ejercicios: mínima, hasta 1'

Pausa entre Series: 5'

Carga ajustada a las Repeticiones

Ritmo Medio - Alto de Movimiento en la fase concéntrica

Ritmo Ligeramente Controlado en la fase excéntrica

Series: 2

Repeticiones: 12

- 10' Carrera Ritmo Medio (130-150 lat/min)
- Ejercicios de Flexibilidad

### **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS Y RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A MEJORAR LA RECUPERACIÓN FÍSICA DURANTE LA FASE II**

- 1) En esta fase el entrenamiento físico se complementó con ejercicios técnicos, ejercicios de tiro y juego colectivo, desde 2 c 2 hasta 5 c 5.
- 2) Siempre que fue posible, se realizaron baños diarios en el mar o piscina, para favorecer la recuperación muscular.
- 3) Si la temperatura del agua del mar o piscina lo permitía, algunos ejercicios de flexibilidad se realizaron en el agua para aprovechar así el efecto relajante de un medio con gravedad disminuida.
- 4) Fue indispensable mantener de una alimentación equilibrada y rica en frutas, verduras y hortalizas para compensar suficientemente las pérdidas de agua y electrolitos debido al ejercicio intenso, y de esta manera prevenir la aparición de alguna lesión muscular a consecuencia de este factor.