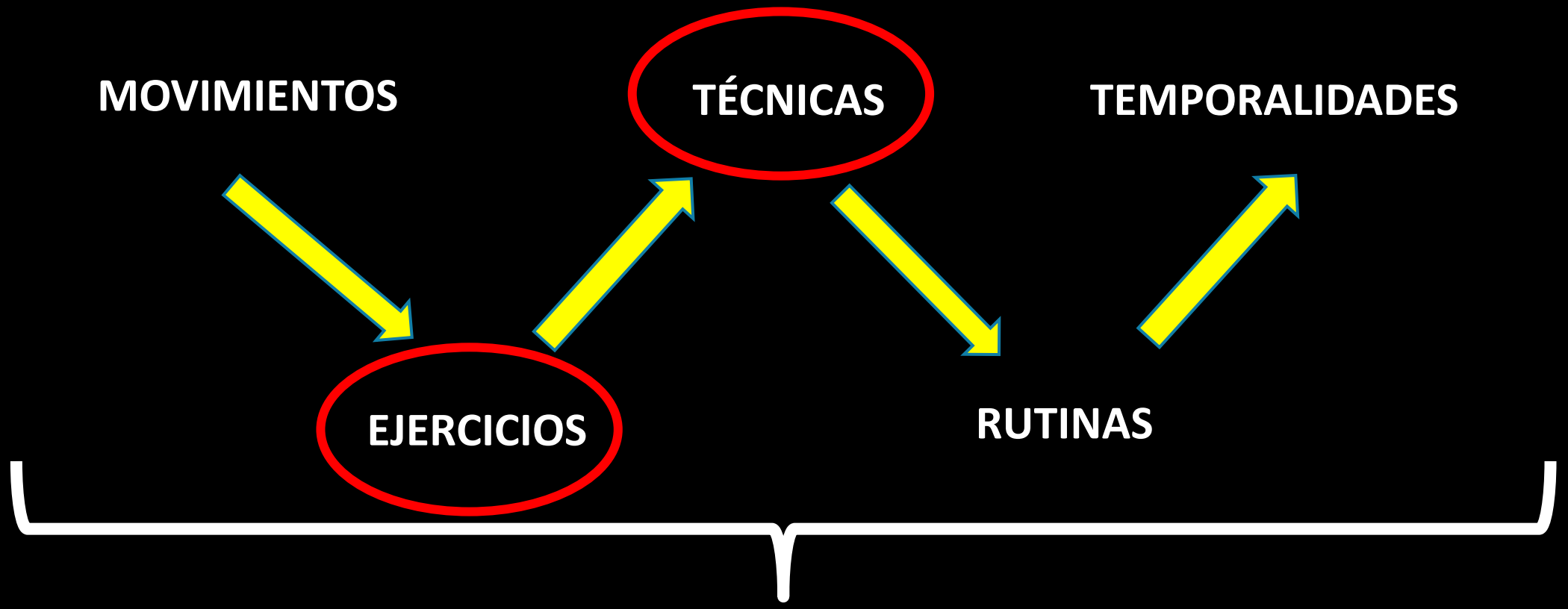
ENTREDA EN CALOR PARA EL BOXEO

LED. SALVADOR MUÑOZ GUTIÉRREZ

¿ENSEÑANZA BASICA DE UN ENTRENADOR?



MÉTODOS Y MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

RELACIONES

MÉTODOS = FORMA

MEDIOS = CONTENIDO

FORMA ↕ CONTENIDO

CARGA

MEDIOS → Ejercicios a realizar

MÉTODOS → Conducta a seguir en la ejecución de los ejercicios

CARGA → Efecto orgánico de la relación forma contenido

EL EJERCICIO

UNIDAD MÍNIMA EN LA PLANIFICACIÓN

EJERCICIO

- La unidad elemental del proceso de entrenamiento es el ejercicio. Este esta destinado a desarrollar una cualidad.

- El ejercicio es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar tareas de la educación física y el deporte.

(Platonov, 1990)

EJERCICIO

La clasificación de los ejercicios físicos se efectúa dentro del campo del deporte de rendimiento atendiendo a su forma de movimiento en comparación con el movimiento de competencia. Por consiguiente, diferenciamos entre ejercicio de desarrollo general. Ejercicios especiales y ejercicios competitivos.

(Platonov, 1990)

CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO

(EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO)

- **Ejercicios genéricos:** no guardan relación con el gesto técnico en cuanto a volumen y dinámica

- **Ejercicios Específicos:** (por imitación). Contienen determinados elementos del gesto técnico, coincidiendo bastantes con el mismo en cuanto a la dinámica.

- **Ejercicios competitivos:** Son idénticos aproximadamente con el gesto técnico.

(Fritz Zint Entrenamiento de la resistencia)

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Unidad de entrenamiento, lección o clase de entrenamiento.

2. La sesión de entrenamiento es una sesión organizativa básica de instrucción y la educación del deportista de rendimiento (Harre, 1987).

3. La estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento (Manso 1996).

SESIÓNDE ENTRENAMIENTO

Parte inicial de la sesión (CALENTAMIENTO)

Movilidad articular

Elevación de la Frecuencia Cardiaca

Estiramientos

Parte Principal de la Sesión

Cumplimiento de los objetivos

Estiramientos entre las cargas ejercicios (sacudimientos, estiramientos estáticos, etc.)

Parte Final de la Sesión

Restablecimiento anatómico fisiológico en medida de lo posible

Estiramiento estático o pasivo para relajar

Análisis de lo entrenado (retroalimentación)

Reforzamiento psicológico

PARTE INICIAL DE LA SESIÓN

- Movilidad articular

PARTE INICIAL DE LA SESIÓN

- Elevación de la FC

- Estiramientos

INIC AL DE L

FACTORES DETERMINANTES EN EL CALENTAMIENTO

- Nivel de la participante (preparación física)
- Condiciones del lugar (espacio cerrado o abierto)
- Sexo (género no en practica)
- Actividad a realizar (deporte, actividad de conservación)
- Duración de la sesión(varias horas)
- Condiciones climáticas (36.5, grados cálido – húmedo)
- Medios con los que se cuentan (ejercicios –materiales)

MULTIARTICULAR Y MULTIPLANAR

PARTE MEDIA, “CORE”

PROPIOCEPCIÓN (COORDINACIÓN)

ROTACIONES DE HOMBRO - ANTEBRAZO

ROTACIONES DE HOMBROS

•Movilidad dinámica

•Estiramiento en: deltoides, pronadores y supinadores de los brazos – antebrazos, gran dorsal, pectoral. Glúteos , femorales, gemelos, popitleo , facia plantar.

ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD
(MULTIARTICULAR)

- Adaptación de las muñecas para la posición pronado en 4 o 6 puntos
- La dinámica de la velocidad de ejecución del ejercicio será orientado a la parte final de la sesión o al calentamiento
- Los movimientos con cambios de planos altera la FC.

ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD
(MULTIARTICULAR)

- Adaptación de las muñecas para la posición pronado en 4 o 6 puntos
- La dinámica de la velocidad de ejecución del ejercicio será orientado a la parte final de la sesión o al calentamiento
- Los movimientos con cambios de planos altera la FC.

Los movimientos con cambios de planos altera la FC.

Cambio de plano

Equilibrio dinámico y estático

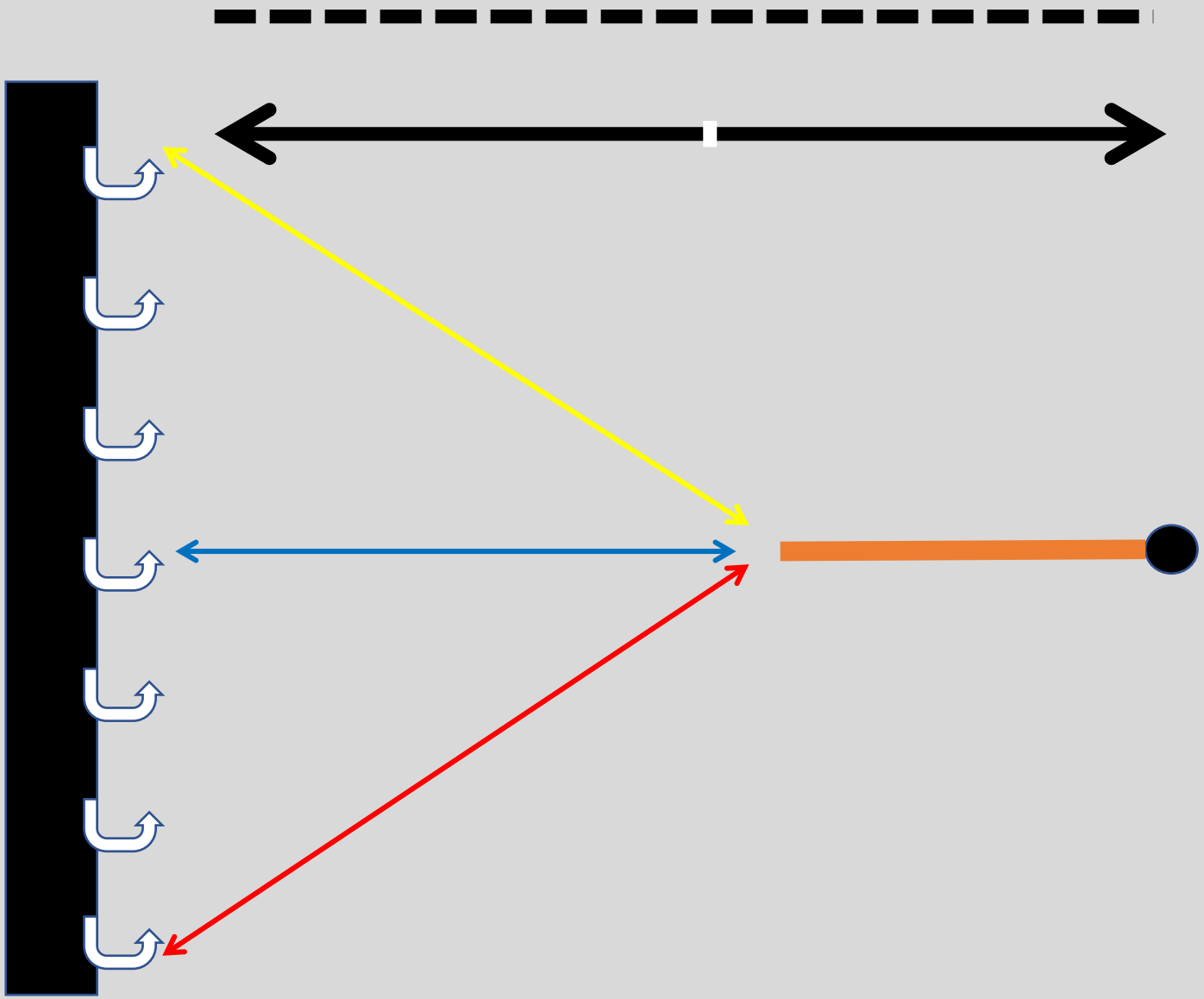
CALENTAMIENTO GENERAL
PUESTA EN TONO PARA TRABAJO DE FUERZA

1. **Trabajo con liga larga o banda elástica, resistencia vectorial.**

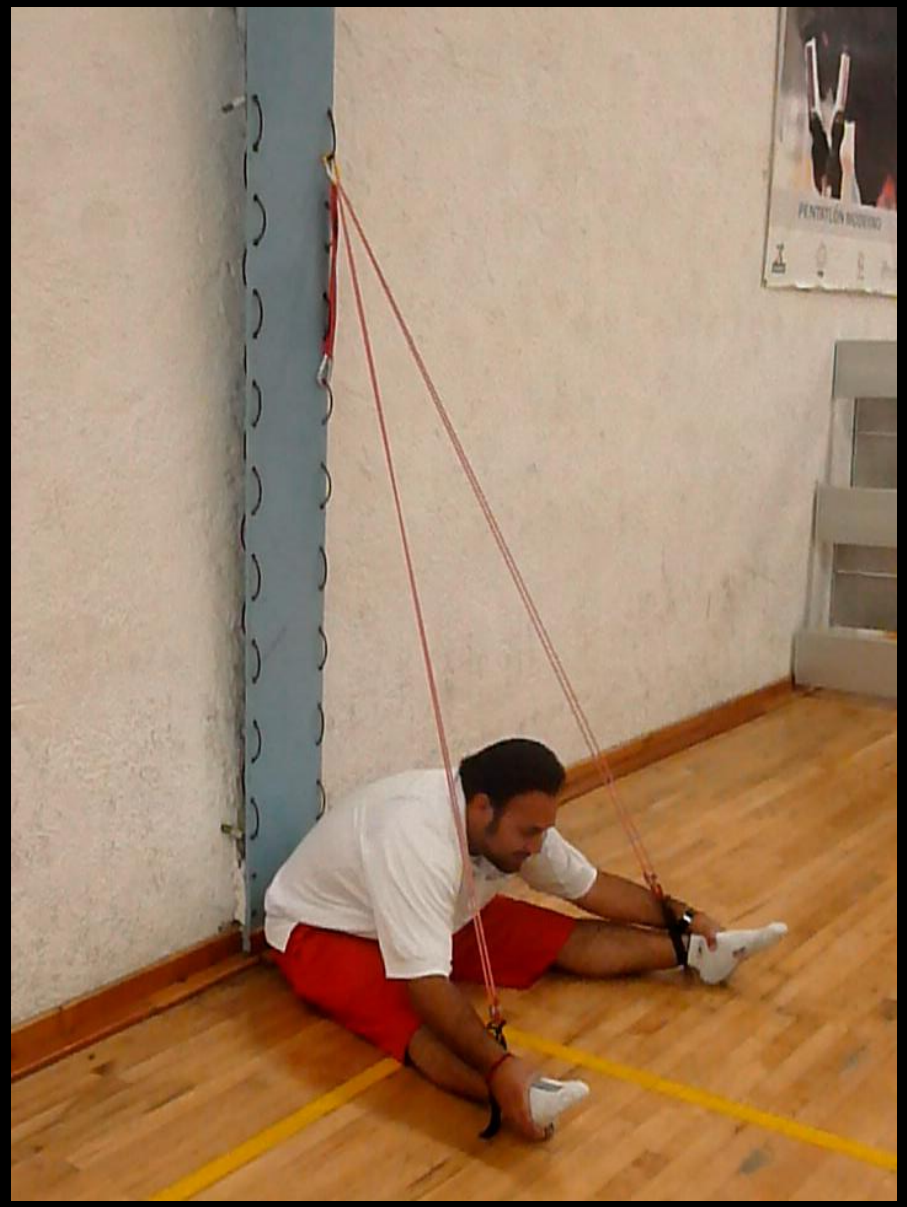
- El vector puede colocarse en diferente ángulo, involucrando a los mismos o diferentes grupos musculares en condiciones diferentes.

2. Trabajo con disco que se pueda controlar, resistencia vertical.

- El peso y circunferencia del disco permite un manejo cómodo (prensión, aducción horizontal, flexión de los hombros) en una contracción isométrica



471



BANDA ELÁSTICA

- Apoyo en dos pies de frente, de lado y de espaldas
  - Una sola vector y una sola liga.
  - Dos vectores, uni Articular, misma alineación.
  - Dos vectores, uni Articular, diferente alineación.
  - Un vector movimiento multi articular.
  - Dos vectores movimientos multi articulares.
  - Dos vectores o mas con diferente línea de resistencia en movimientos multiarticulares.

CONCLUSIONES

- El calentamiento genérico no soluciona tus necesidades las complementa.
- Integración de movimientos que incrementen tu movilidad y ayuden a limitaciones.
- Rutinas preestablecidas con necesidades a tu especificidad.

¡GRACIAS!

SALVADOR MUÑOZ