



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
<p>Objetivos de aprendizajes</p> <p>OA 2</p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>
<p>Objetivo de la guía: <u>Aplicar técnicas de coordinación en un circuito pliometrico</u></p>

Beneficios de la pliometría

La pliometría es, sin duda, una de las mejores opciones para llegar a desarrollar una óptima condición física tanto para niveles deportivos específicos como para objetivos puramente saludables. Veamos las bases mecánicas de esta batería de ejercicios, cómo llevarlo a la práctica y qué dice la ciencia sobre los beneficios de la pliometría que implica su ejecución.

Metodología de entrenamiento y beneficios de la pliometría

Las distintas manifestaciones de la fuerza poseen un tipo de entrenamiento determinado para mejorar aquel aspecto que se desea: hipertrofia, resistencia muscular, potencia, explosividad... Aunque para el caso concreto de la pliometría existen múltiples rutinas preestablecidas, cabe mencionar la necesidad de individualización de dichos programas para que estos sean eficaces, según factores determinantes como la condición física del individuo, el deporte que practica o el objetivo último del entrenamiento. Sin embargo podemos establecer algunas pautas básicas comunes para el conjunto de métodos de entrenamiento pliométrico, avalado por distintos autores y estudios científicos. Así podemos dividir en dos los métodos pliométricos utilizados

Beneficios de la pliometría contrastados

La evidencia científica se ha centrado tanto en los **beneficios de la pliometría** aplicada al rendimiento deportivo como en aquellas ventajas en sujetos no entrenados o con programas de ejercicio físico destinado a la salud de manera amateur. Respecto al primer grupo, al deportivo, las mayores mejoras las encontramos en deportes donde predomina el salto vertical como es el caso del baloncesto. De esta manera se ha confirmado la utilización de ejercicios pliométricos durante un periodo de 2 semanas, junto con ejercicios de estiramientos, para mejorar el salto vertical de jugadores de baloncesto

entrenados . También en otros deportes como el voleibol donde las aptitudes en cuanto al salto vertical son similares, así como sus beneficios de la pliometría .

En otras modalidades deportivas donde no existe un salto vertical como tal, como por ejemplo el caso del running, se ha demostrado también que la metodología pliométrica contribuye a mejorar la economía de carrera y, por tanto, a ser más eficientes en el gasto energético como corredores .

En el caso del fútbol también se utiliza esta batería de ejercicios para mejorar aptitudes plasmadas sobre el campo, pero también se ha demostrado en los últimos años que el practicar la pliometría horizontal contribuye favorablemente a la prevención de lesiones en este deporte siempre y cuando el volumen de este tipo de entrenamiento sea el adecuado.

Actividad:

- circuito de fuerza y resistencia muscular.
- duración 30 – 45 minutos
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

Circuito de coordinación y fuerza muscular.

PUSH-UP https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM	SERIES 3	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUMNDOS
PLANCHA LATERAL https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0	SERIES 3	REPETICIONES 6	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS POR LADO Y DESCANSAR 15 SEGUUNDOS .		
SENTADILLA EN ISOMETRIA https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g	SERIES 4	REPETICIONES 10	DESCANSO 30 SEGUNDOS

<p>TRICEPS EN BANCO SUECO</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PYapgggXgT8</p>	<p>SERIES</p> <p>4</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>8</p>	<p>DESCANSO</p> <p>30</p> <p>SEGUNDOS</p>
<p>PLANCHA FRONTAL</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8</p>	<p>SERIES</p> <p>5</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>8</p>	<p>DESCANSO</p> <p>15</p> <p>SEGUNDOS</p>
<p>MANTENER 20 SEGUNDOS Y DESCANSAR 15 SEGUNDOS.</p>			