TALLER BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE: JUAN CARLOS ROJAS FLOREZ

1 PREGUNTA

Sistemas Energéticos en el Baloncesto

Sistema ATP-PC Fosfageno	- Saltos continuos - Saltos con rebotes al tablero con balón - Lanzamientos al aro
Sistema Glucolisis Anaeróbica ATP	Diferentes clases de pases, rebotes simultáneos con balos al tablero, salidas rápidas y cortas con balón
Sistema Anaeróbico	Contraataques al campo contrario, para llegar a la posición ideal al tiro.
Sistema Anaeróbico	Duración de la competencia (encuentro del partido)

2 PREGUNTA

Rutina 1 100kg/1RM

- 60/4 + 70/4 + 80/4 + 85/2 + 90/2
  240 + 280 + 320 + 170 + 180 = 1.119kg (tonelade)

4 + 4 + 4 + 2 + 2 =16kg (volumen)
119/16 = 7.43 (peso medio)
$\frac{7.43*100}{100} = 7.43kg$ (Intensidad media relativa)

Rutina 2 100kg/1RM

- 60/3 + 70/3 + 80/5 * 2
  180 + 210 + 800 = 1.19kg (tonelade)
  3 + 3 + 10 = 16kg (volumen)
  1.19/16 = 7.43 (peso medio)
  $\frac{7.43*100}{100} = 7.43kg$ (Intensidad media relativa)

Rutina 3 90kg/1RM

- 60/4 + 70/5 + 80/3 * 2
  240 + 350 + 480 = 1.07kg (tonelade)
  4 + 5 + 6 = 15 (volumen)
  1.07/15 = 7.13kg (peso medio)
  $\frac{7.13*100}{90} = 7.92kg$ (Intensidad media relativa)

Rutina 4 90kg/1RM

- 60/5 + 70/3 * 2 + 80/4 * 2
  300 + 420 + 640 = 1.36kg (tonelade)
  5 + 6 + 8 = 19kg (volumen)
  1.36/19 = 7.15kg (peso medio)
  $\frac{7.15*100}{90} = 7.94kg$ (Intensidad media relativa)

3 PREGUNTA

Activación Neuromuscular (Calentamiento) en el Baloncesto

EJERCICIOS	GRUPO DE MUSCULOS	VARIANTES
- Carrera corta ida y vuelta	Cuádriceps, isquiotibiales, tibial anterior, gemelos y	- Carrera corta ida y vuelta tocando la línea con la mano
- Trote para activar los		

isquiotibiales torneos tocando los glúteos - Elevar las rodillas a la altura de la cadera - Carrera en sprint	soleo glúteos, abdominales, lumbares y músculos erectores	- Carrera elevando piernas estiradas hacia adelante - Elevar las rodillas a la altura de la cadera alterando rodillas (caballitos) - Skipping y luego sprint
- Apoyar la punta del pie levantando el talón haciendo movimientos circulares	Calentar articulaciones, músculos del tobillo tibial y peroné	- Levantamiento leve de la pierna y haciendo giros con el tobillo, haciendo equilibrio con el otro pie
- Juntar las piernas y doblar levemente las rodillas agarrándolas con las manos y realizando movimientos circulares	Calentar las rodillas, músculos de la rodilla, cuádriceps, bíceps femoral	- Juntar las piernas y doblar levemente las rodillas colocando las manos en ellas, realizando flexión y extensión
- Juntar las manos cruzando los dedos y muebles en el circulo	Calentar las muñecas, músculos, palma menor, palma mayor, músculos del antebrazo	- Agarrar la muñeca con la mano contraria realizando flexión, extensión lateral arriba, abajo

3.1. Ejercicios de activación neuromuscular de otro deporte aplicado al baloncesto

- **Cintura:** en carrea para girar la cintura y seguir.
- **Carrera lateral:** a mitad del camino cambio de lado
- **Carrera de espalda:** carrera corta
- Tocar con las manos el suelo
- Skipping atrás
- Aductores hacia adentro
- Aductores hacia afuera