



# Medidas preventivas basadas en programas de ejercicio

## Parte 3

**Asignatura: Readaptación deportiva y reentrenamiento físico-deportivo**

### Docentes

Dr. Francisco Ayala

[francisco.ayala@um.es](mailto:francisco.ayala@um.es)

Dr. Francisco Javier Robles Palazón

[franciscojavier.robles1@um.es](mailto:franciscojavier.robles1@um.es)

D.<sup>a</sup> Alba Aparicio Sarmiento

[alba.aparicio@um.es](mailto:alba.aparicio@um.es)

Prof. Pilar Sainz de Baranda

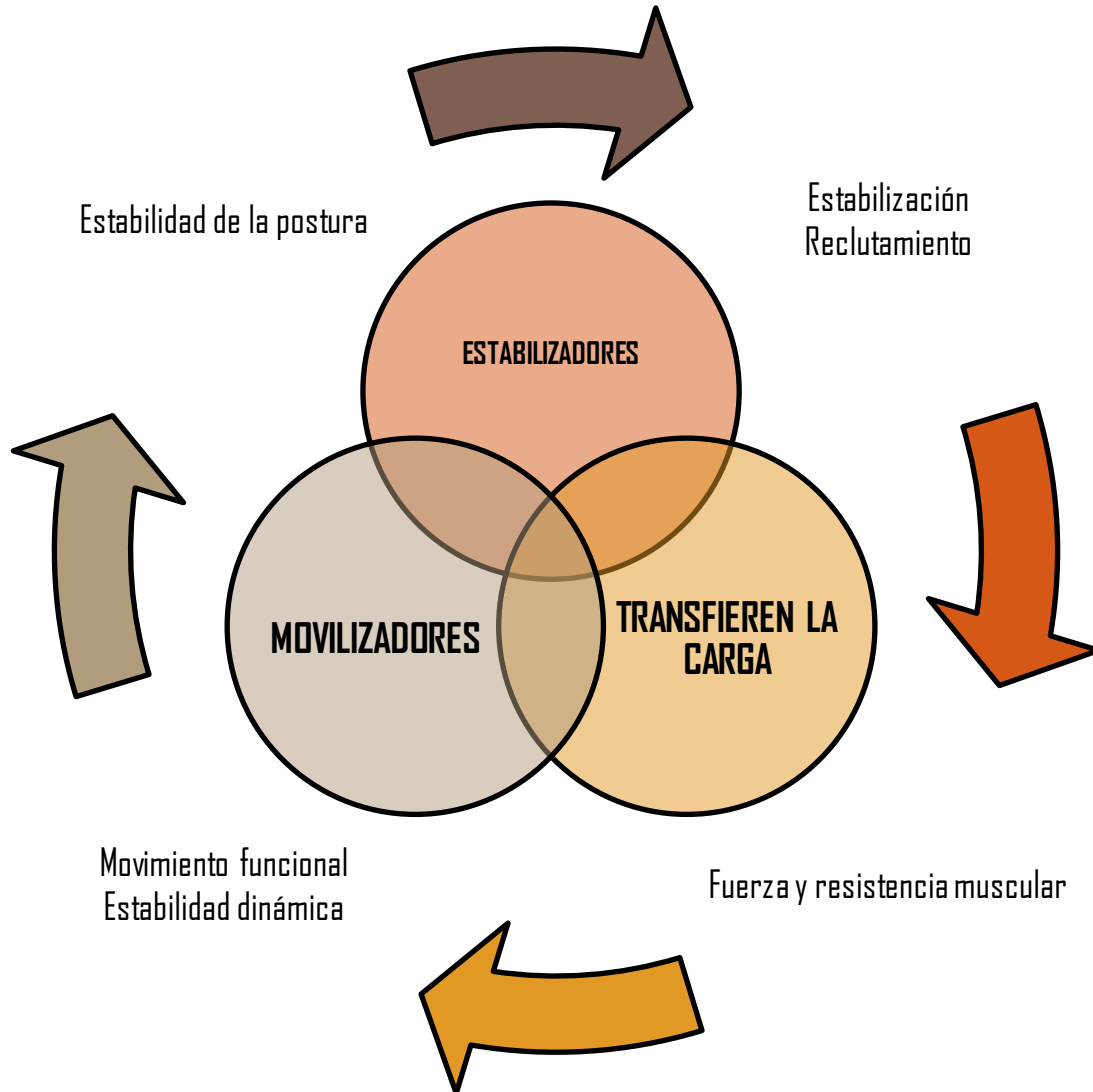
[psainzdebaranda@um.es](mailto:psainzdebaranda@um.es)





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

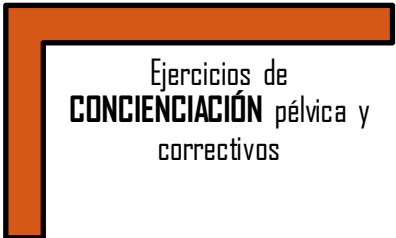
ESTABILIDAD [CENTRO]



Activación de los  
abductores de cadera



Activación del  
transverso



Ejercicios de  
**CONCIENCIACIÓN** pélvica y  
correctivos



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

ESTABILIDAD DINÁMICA [CENTRO]

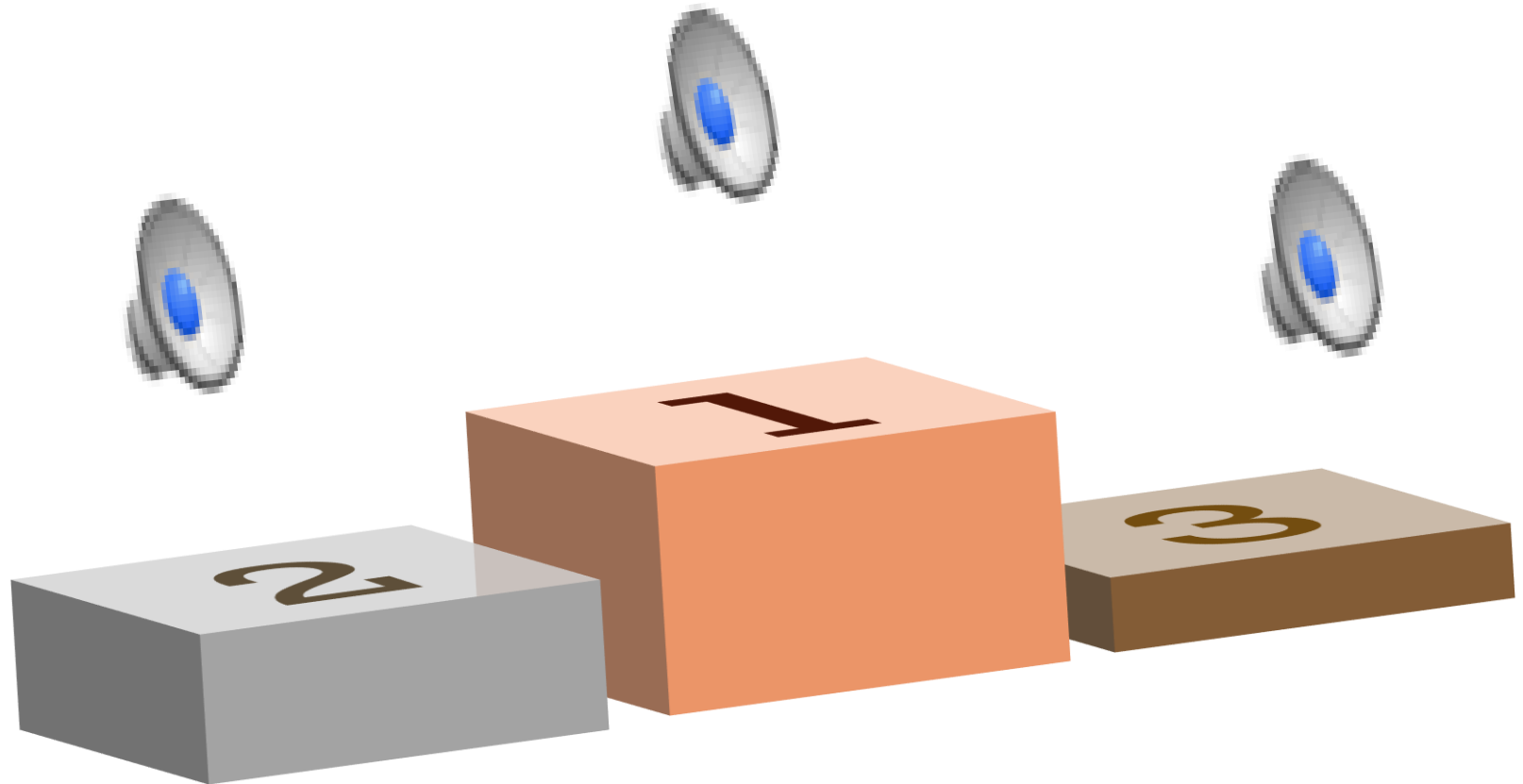
Ejercicios de **CONCIENCIACIÓN** pélvica y correctivos





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

ESTABILIDAD DINÁMICA [CENTRO]



Activación de los abductores de cadera



REACTIVE EXE  
DURANCE



Ejercicios de **CONCIENCIACIÓN** pélvica y correctivos

Ejercicios de **ESTABILIDAD** y **RESISTENCIA** muscular

Ejercicios **REACTIVOS**

Activación del transverso



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

ESTABILIDAD DINÁMICA [CENTRO]

Ejercicios **REACTIVOS**



## Estabilización dinámica

Pasaos el balón mientras os mantenéis estables en el mega balón



## Estabilización dinámica

Intentad desequilibraros con el mega balón



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

ESTABILIDAD DINÁMICA [CENTRO]

Ejercicios **REACTIVOS**





Activación de los abductores de cadera



REACTIVE EXE  
DURANCE



FUNCTION  
ISES



Ejercicios de CONCIENCIACIÓN pélvica y correctivos

Ejercicios de ESTABILIDAD y RESISTENCIA muscular

Ejercicios REACTIVOS

Ejercicios FUNCIONALES

Ejercicios de fuerza y potencia enfatizando las rotaciones, aceleraciones y desaceleraciones

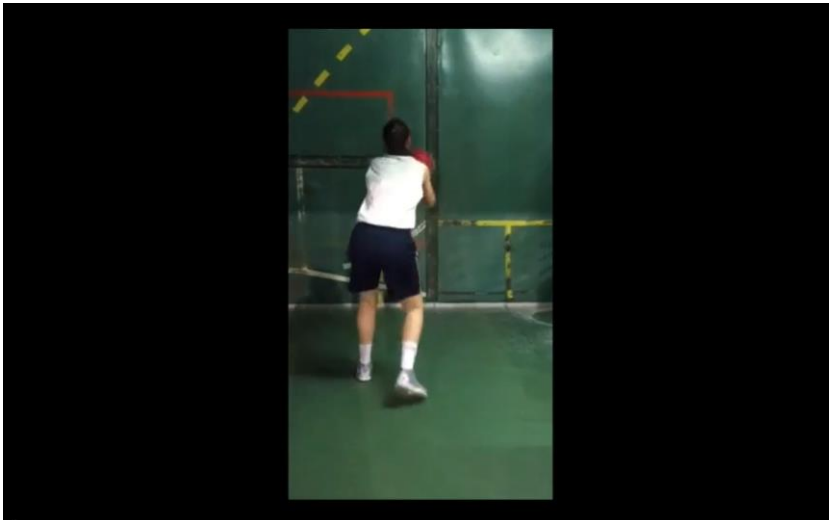
Activación del transverso



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

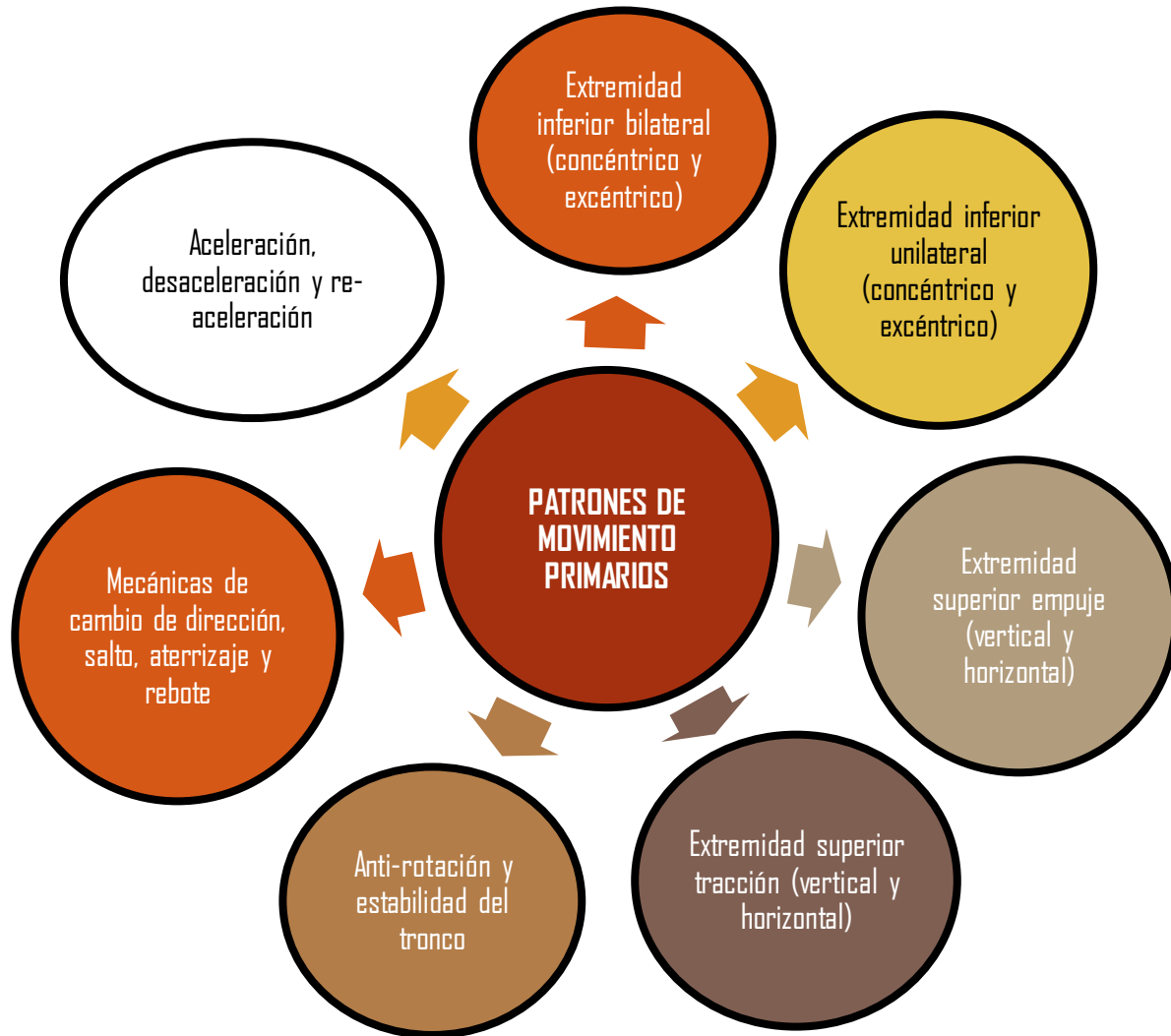
ESTABILIDAD DINÁMICA [CENTRO]

Ejercicios **FUNCIONALES**





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR





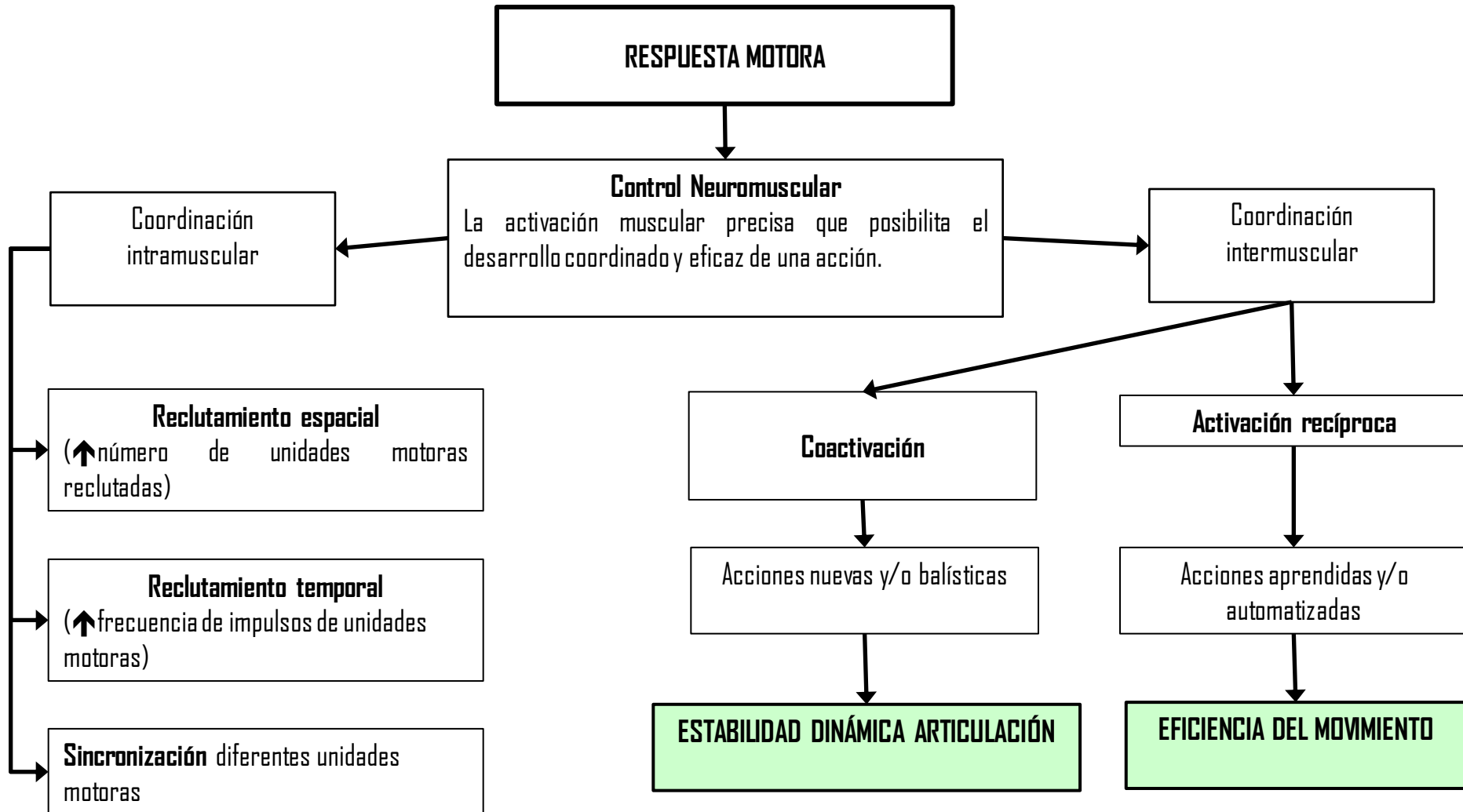
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## COORDINACIÓN

1. La PRE-PUBERTAD es un periodo optimo para el desarrollo de estas habilidades.
2. Actividades con estímulo múltiple (visual, auditivo, kinestésico), combinaciones de diferentes movimientos, variaciones temporales y espaciales, uso simultaneo de equipamientos de todo tipo, circuitos de reacción, carga mental, etc.
3. Realizarlos en el CALENTAMIENTO.



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## COORDINACIÓN

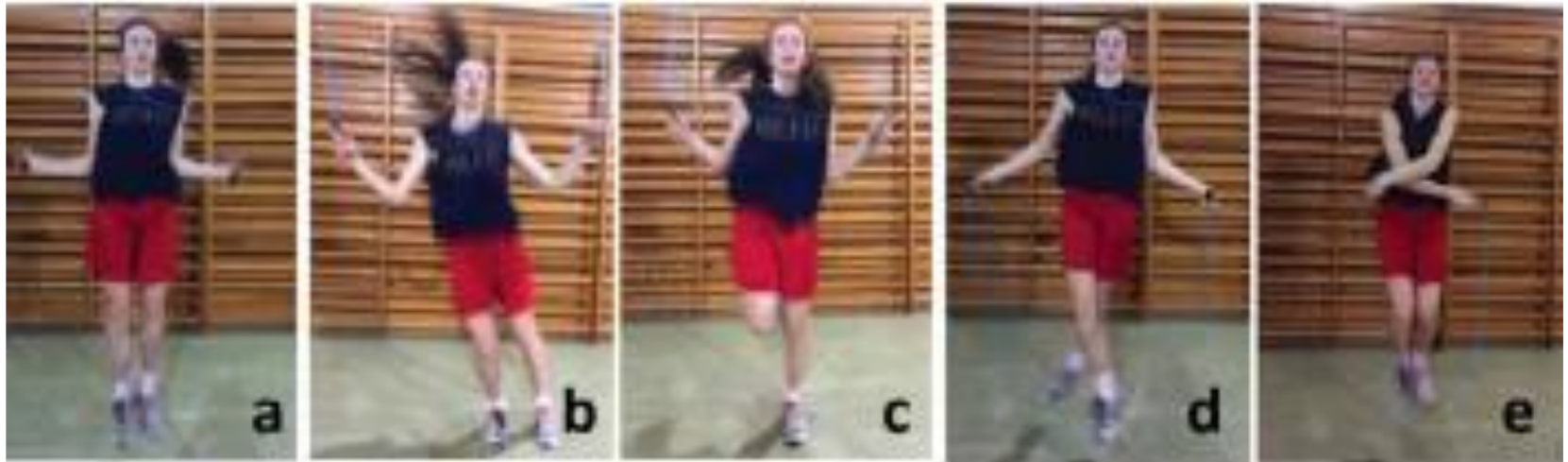


Ejercicios de escaleras en múltiples direcciones y diferentes cinemáticas, y estímulos auditivos y visuales.



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## COORDINACIÓN



Salto a la comba en diferentes direcciones y con distintos apoyos (ej.: a) saltos normales; b) saltos laterales; c) saltos hacia delante y atrás, carrera en el sitio; d) cruces; e) dobles altos, tijeras, etc.)



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## COORDINACIÓN



Juegos de carrera combinando diferentes movimientos y material



Circuitos de coordinación combinando acciones: a) posición defensiva en una plataforma vibratoria; b) esalon a la máxima velocidad; c) 1 vs 1 con un fitball.





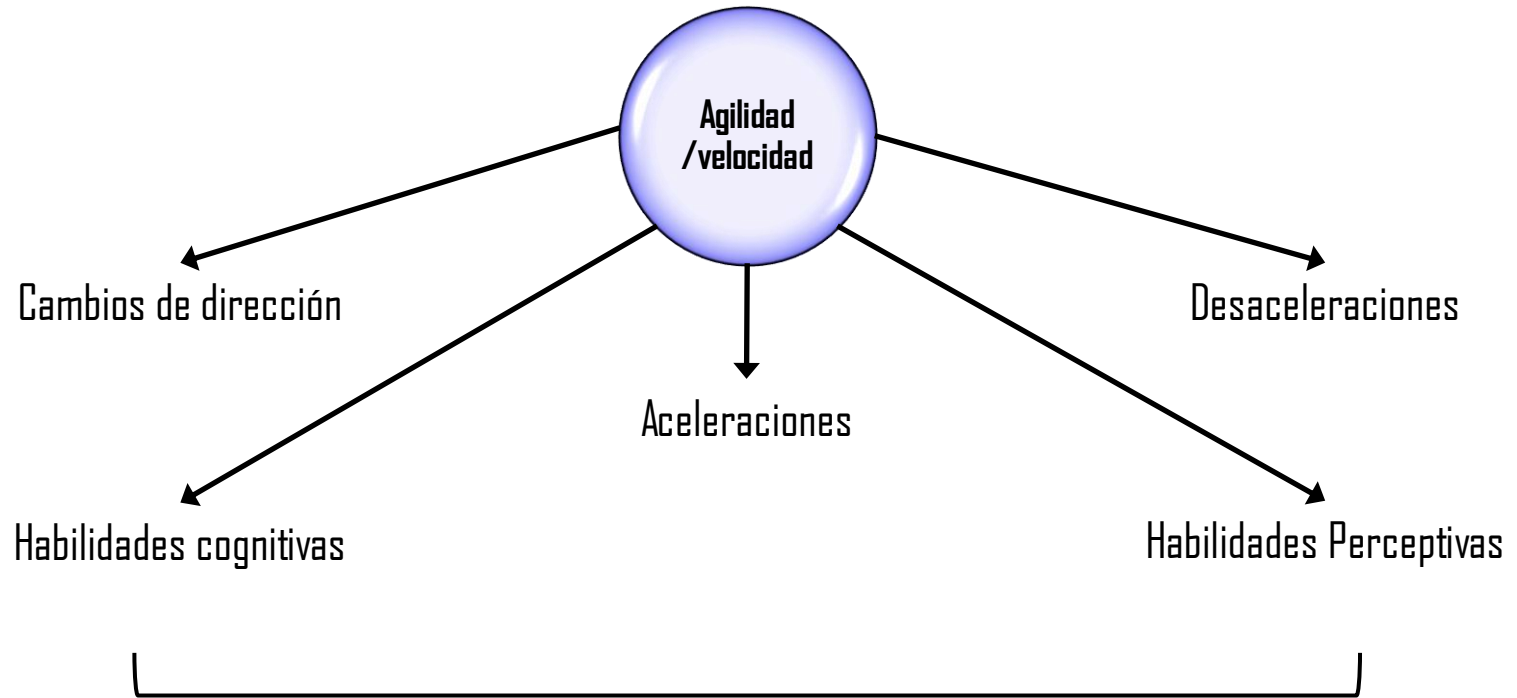
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

COORDINACIÓN





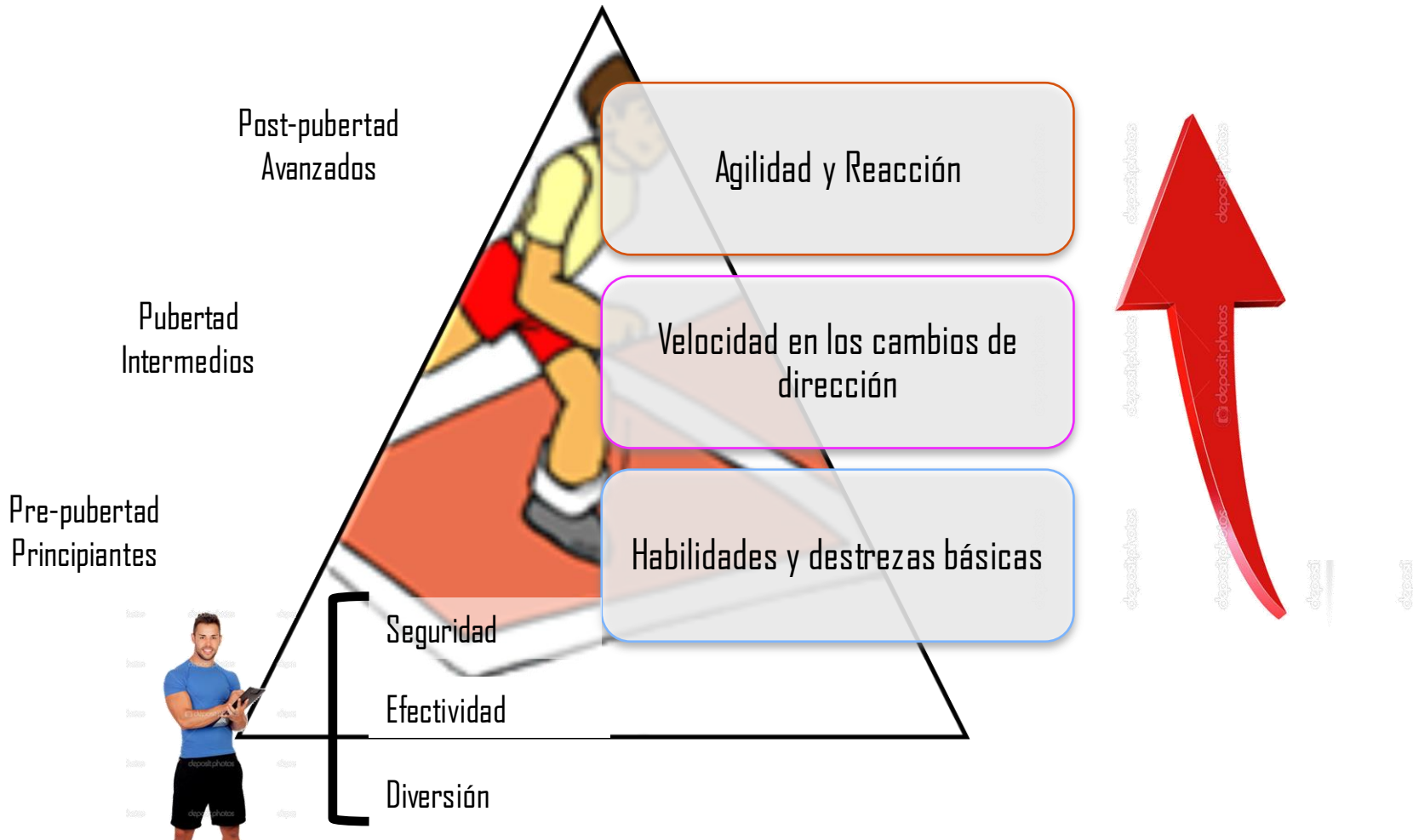
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR



**CINEMÁTICA DEL  
MOVIMIENTO CORRECTA**

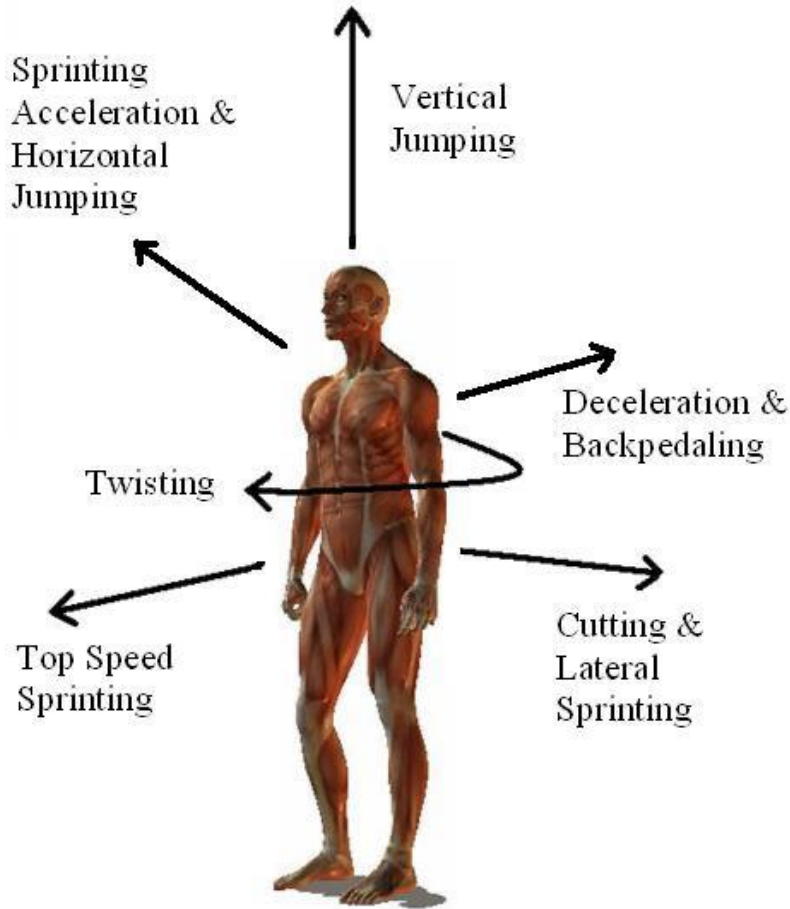


# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

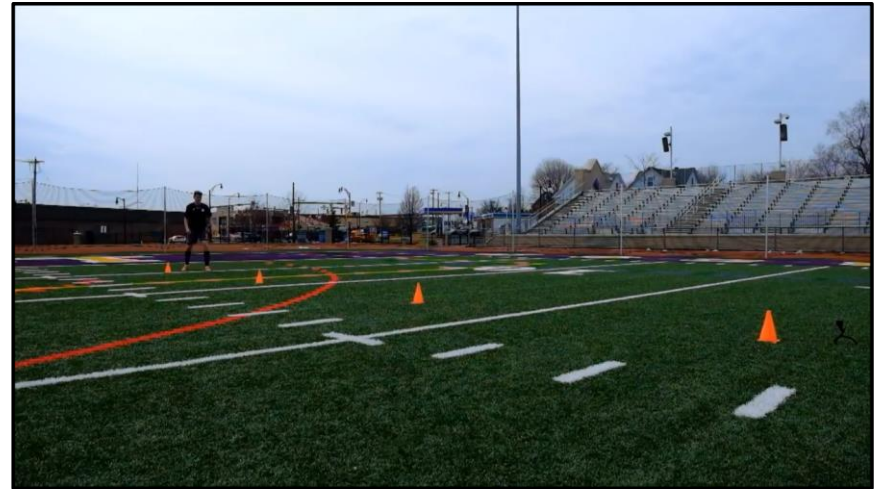




# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR



**The Six Load Vectors in Sports**



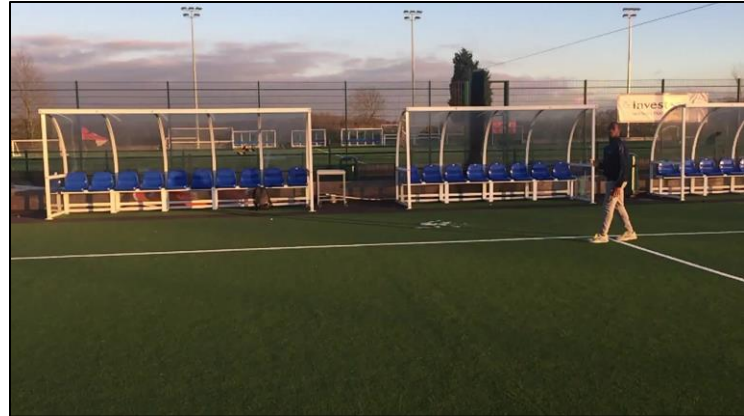


# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

A walk



A skip



B walk



B skip



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

Ankle dribble



Dribble bleed



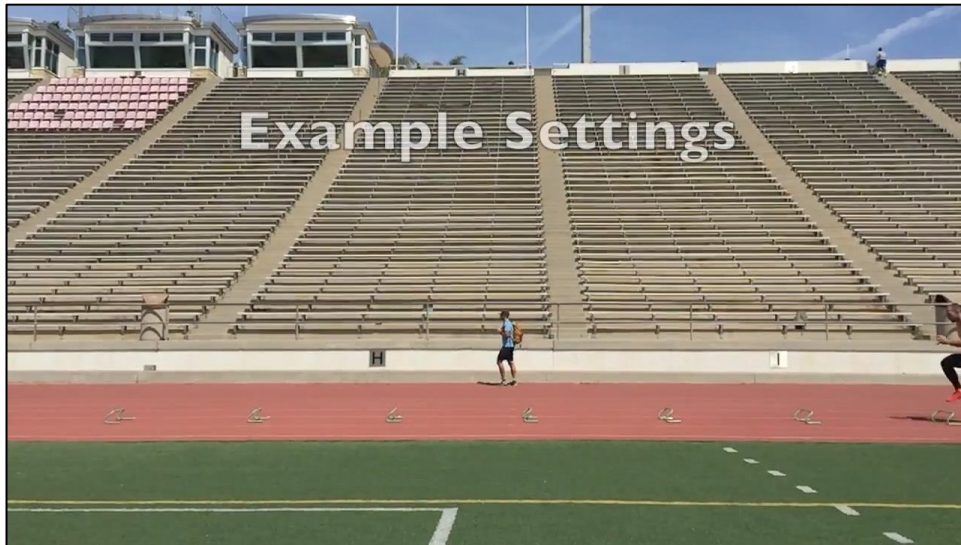
Straight leg scissor



Pogo jumps



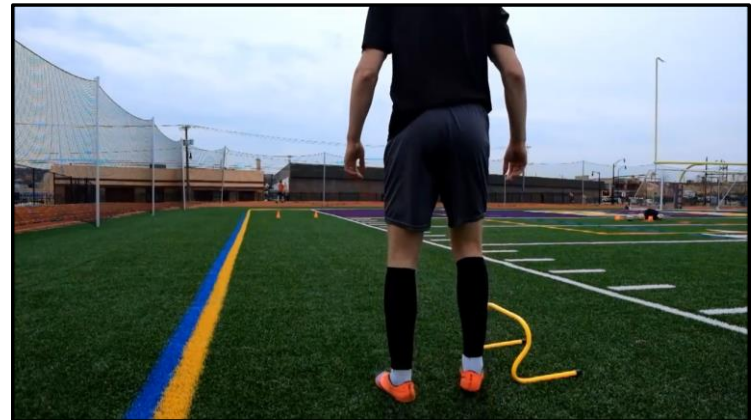
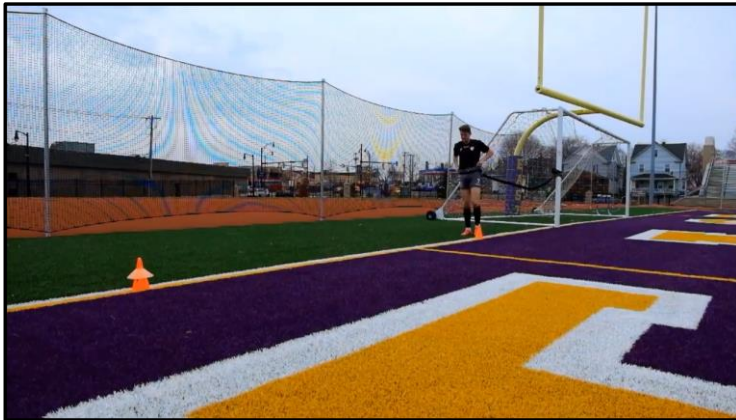
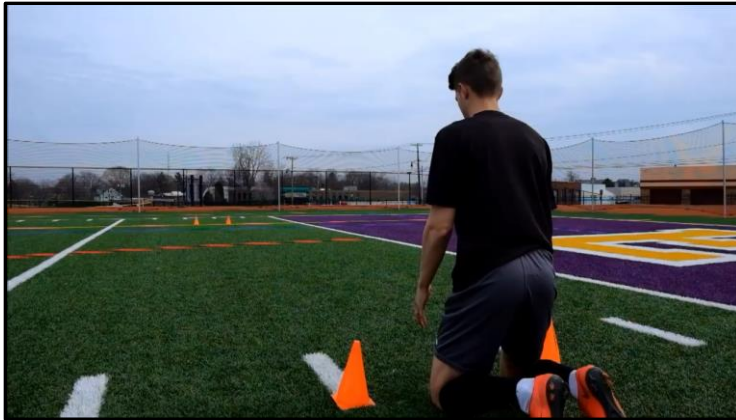
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR



Wicket  
sprint



# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR



Resisted sprint training





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

AGILIDAD Y REACCIÓN





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

AGILIDAD Y REACCIÓN





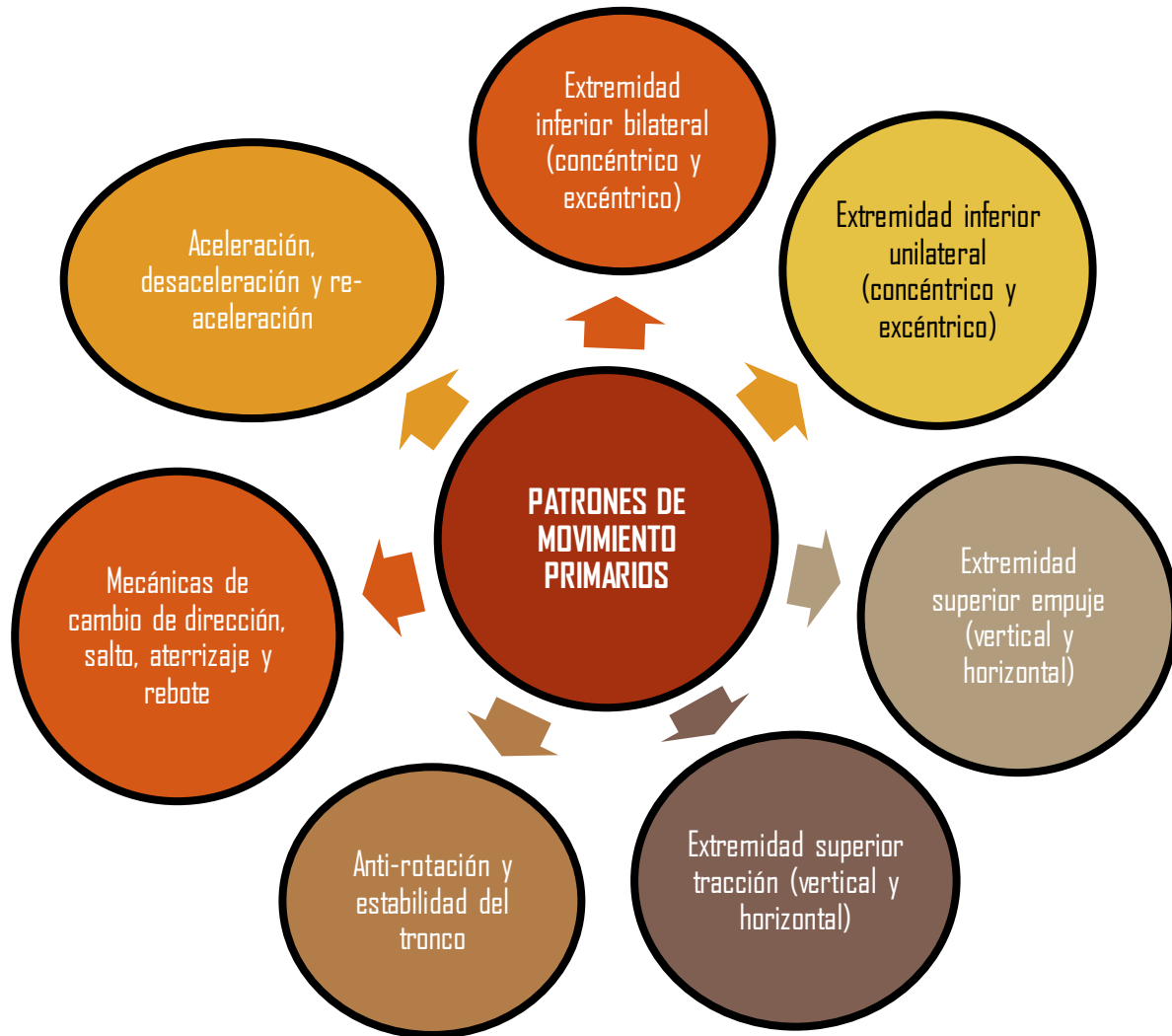
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

AGILIDAD Y REACCIÓN





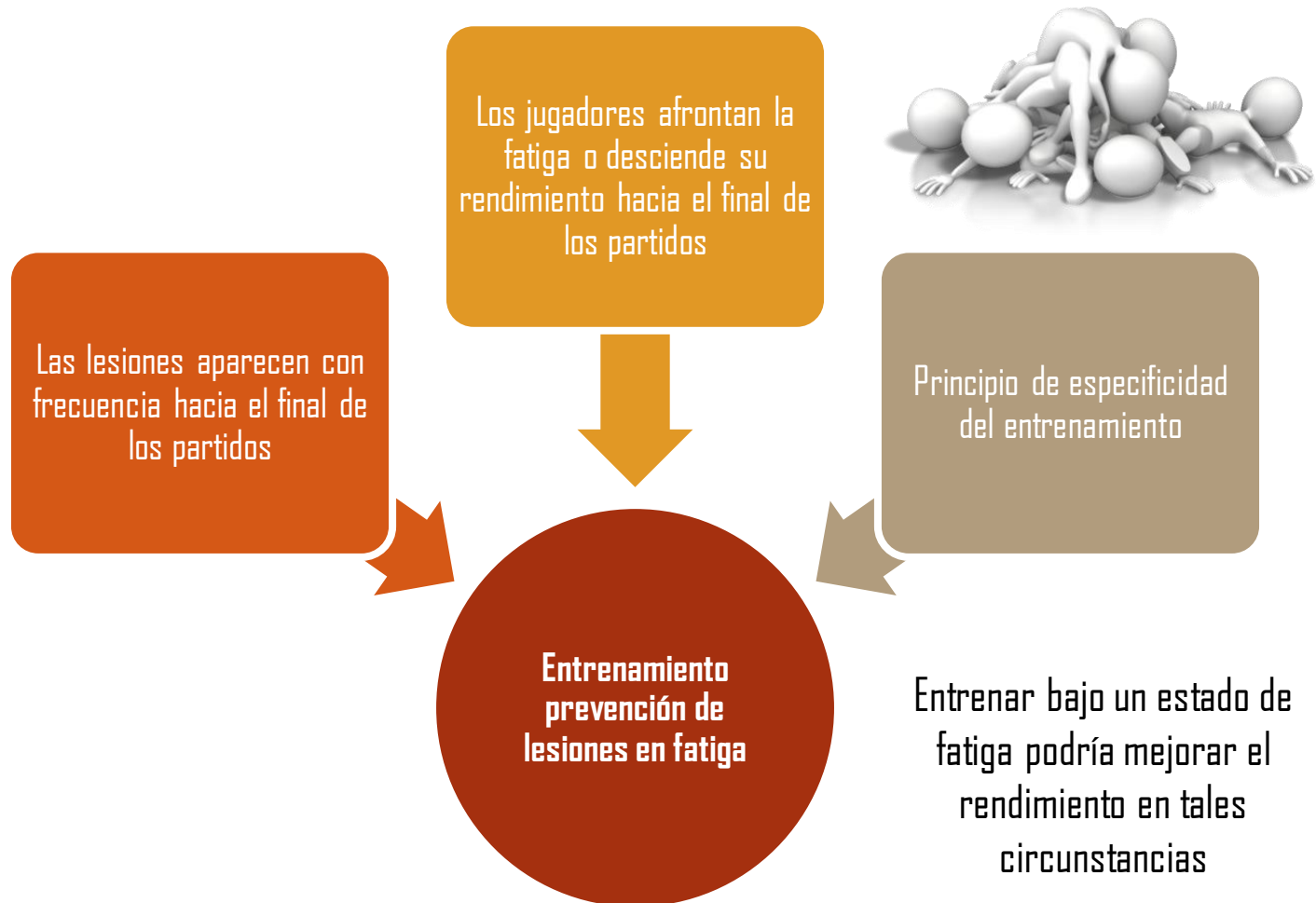
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## RESISTENCIA A LA FATIGA





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR



## HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

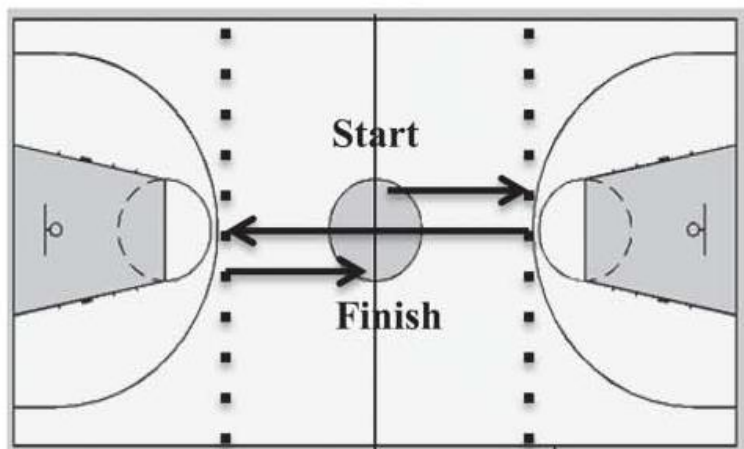
**Cargas de trabajo cortas a la máxima intensidad:**

- 15s de carga + 30s de recuperación activa
- Sprint repetidos (10 series de 30s + 30 s de recuperación activa)
- Juegos reducidos\* (5 x 3 min de 3 vs 3 en fútbol).



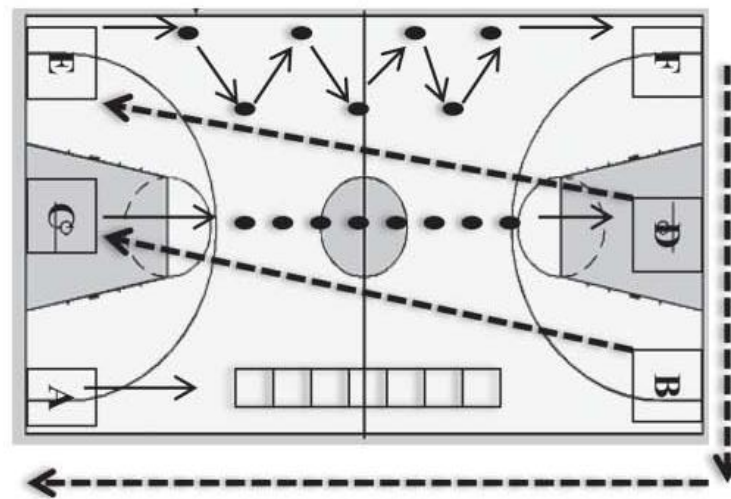
# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

## RESISTENCIA A LA FATIGA



### **Sprint repetidos con cambios de dirección**

3 x 10 repeticiones de sprint (6,4 + 12,8 + 6,4 m) separados 25 s de recuperación entre repeticiones y 4 min entre series. Variantes: con balón, con lanzamiento



### **HITT asociado con acciones coordinativas**

2 x 7 min de 10 s de acciones coordinativas a máxima intensidad (A-B, C-D, E-F) combinado con 20 s de carrera a velocidad de recuperación (B-C, D-E, F-A). Variaciones: con balón, lanzamiento.





# ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR

RESISTENCIA A LA FATIGA

