

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CONTROL MOTOR: CEH Y LPC PARA DEPORTISTAS DE ÉLITE

Valoraciones previas



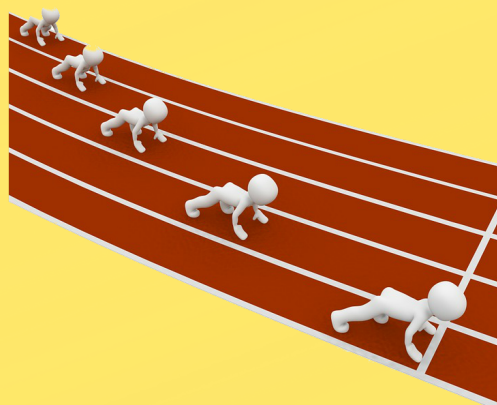
1. S-FORMS
2. Checklist de control motor lumbar
3. Checklist de control motor cervical
4. Estado de ánimo, PONS
5. Dinamometría (CMJ, DJ y torque)
6. Cuestionario sobre la autopercepción del deportista para la incorporación al entrenamiento normalizado tras una lesión

Programa:

Ejercicios



- Doblarse y levantarse (D-L), empujar (E) y tracciona (Tr)r
- Marcha (M)
- Acomodación vestibular y visual (VV)



Pista

Medimos el esfuerzo por PSE

0	MUY MUY SUAVE - REPOSO TOTAL
1	MUY SUAVE
2	
3	SUAVE
4	MODERADO
5	ALGO DURO
6	DURO
7	
8	MUY DURO
9	
10	MUY, MUY DURO

1

Cubierta:

- 1º ciclo 6 semanas, preparación general
 - Ejercicios: 2 D-L; 2 E y 2 Tr, 2 marcha, 2 VV
 - Frecuencia: 4 d/s
 - Intensidad: 2 s/50%RM—2s/70% RM— 2s/85 % RM
 - Tiempo: 60 min.
- 2º ciclo 4 semanas, búsqueda de específico
 - E: 2 D-L; 1 E, 1 Tr, 1 VV
 - F: 3 d/s
 - I: 85% RM
 - T: 30 min.
- 3º ciclo 2 semanas, precompetitivo
 - E: 2 D-L; 1 E; 1 Tr; 1 VV
 - F: 2 d/s
 - I: 90% RM
 - T: 20 min.
- 4º ciclo 3 semanas, competitivo
 - E: 1 D-L; 1 E; 1; 1 Tr
 - F: 3 d/s
 - I: 50% RM
 - T: 30 min.

2

Transición 1 semana

- E: juegos
- F: 3 d/s
- I: baja
- T: 45 min.

3

Al aire libre:

- 1º ciclo 4 semanas, específico y precompetitivo
 - E: 2 D-L; 1 E, 1 Tr, 1 VV
 - F: 3 d/s
 - I: 85% RM
 - T: 30 min.
- 2º ciclo 12 semanas (3 meses), competitivo
 - E: 1 D-L; 1 E; 1; 1 Tr
 - F: 3 d/s
 - I: 50% RM
 - T: 30 min.

Referencias

- PMID:PMC6088131
- Doi:10.1519/SSC.0000000000000103
- ISSN: 1132-239X
- Doi.org/10.1016