



Universidad  
Europea de Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid

# Memoria de prácticas 2013

## Asefa Estudiantes.

Máster en Entrenamiento y Nutrición de la Escuela de  
Estudios Universitarios del Real Madrid

Isabel María Sánchez Lorente



Universidad  
Europea de Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid

## DATOS DEL ALUMNO EN PRÁCTICAS

**Nombre:** Isabel María Sánchez Lorente

**Nº Expediente:** 21219904

## DATOS DE LAS PRÁCTICAS

**Nombre del Club:** Club Asefa Estudiantes

**Duración:** Enero a Mayo de 2013

**Función:** Preparación Física del Junior A.

**Responsable de la Empresa:** Pablo

**Tutor:** Carlos Sosa



## Parte 1

- Preparación física en Baloncesto en categoría Junior.

## Parte 2

- Control nutricional para la mejora de aspectos físicos y de rendimiento.



## 1. La preparación física en baloncesto (CATEGORÍA JUNIOR)

### Desarrollo de la Fuerza:

- Desarrollo de la Hipertrofia muscular
- Desarrollar Fuerza máxima
- Desarrollar la potencia
- Desarrollar la fuerza elástico-explosivo-refleja
- Mantener la fuerza en situaciones de fatiga
- Desarrollar la fuerza en situaciones de inestabilidad.

### Desarrollo de la Resistencia:

- Mejorar la capacidad anaeróbica
- Desarrollar Potencia anaeróbica.

## 2. Periodo de prácticas

Periodo preparatorio general		Periodo preparatorio específico	
De enero a marzo		De marzo a mayo	
HIPERTRÓFIA	FUERZA MÁXIMA	POTENCIA	FUERZA EXPLOSIVA
Potencia aeróbica Fuerza resistencia Hipertrofia Fuerza explosiva y elástico explosiva Velocidad de reacción Capacidad de aceleración Coordinación / equilibrio Flexibilidad Fortalecimiento y estabilidad lumbopélvica	Potencia aeróbica Fuerza explosiva y explosivo elástica Velocidad de reacción Agilidad Fuerza máxima Equilibrio Flexibilidad Fortalecimiento y estabilidad lumbopélvica	Potencia aeróbica Fuerza explosiva y explosivo elástica Resistencia agilidad Fuerza-potencia Equilibrio Flexibilidad Fortalecimiento y estabilidad lumbopélvica	Fuerza explosiva y explosivo elástica Resistencia agilidad específica Fuerza explosiva + Potencia Fuerza explosiva + agilidad Flexibilidad Fortalecimiento y estabilidad lumbopélvica

### 3. Tareas realizadas en cada fase y ejemplo de sesiones.

Periodo preparatorio general					
Sesión de Fuerza-Resistencia					
ESTRUCTURAL			FUNCTIONAL		
x10	Press Banca	x8	Fondos	x8	Pases Pecho con balón Medicinal
x10	Sentadilla	x8	½ Sentadilla con salto	x8	Salto doble
x10	Dorsal	x8	Pull-over	x8	Pases balón a la altura de la cabeza
x10	Cargada	x8	Devanju	x8	Lanzamiento hacia arriba y media sentadilla

Sesión de Fuerza-Resistencia cuyo objetivo es trabajar la hipertrofia desde ejercicios más estructurales a otros más funcionales en 4 circuitos.

## Sesión de fuerza explosiva

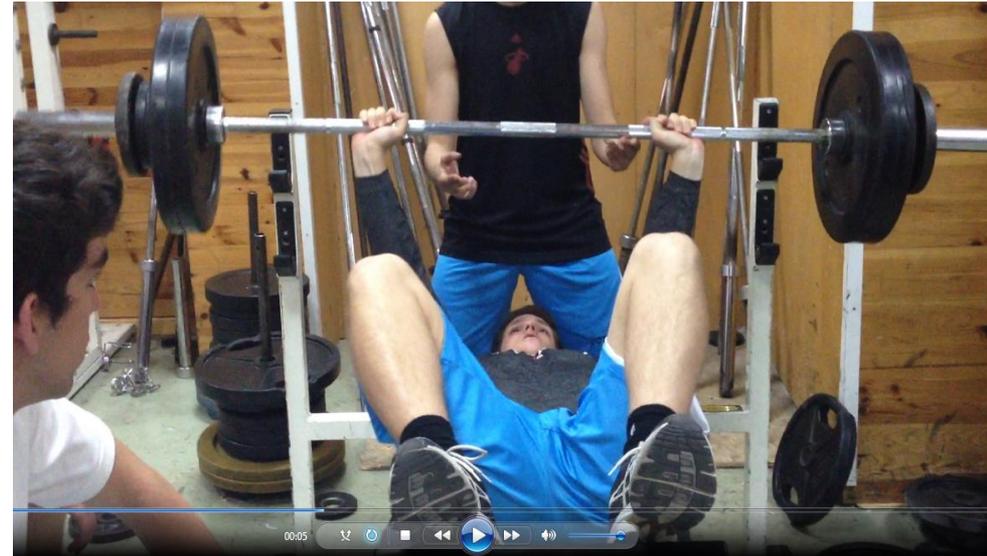
### Periodo preparatorio específico

4x6 Cargada en dos tiempos

4x10 (5 con cada pierna) Batida pierna + subida a banco con balón medicinal

4x10 Desde banco sentado con balón medicinal, salta a otro banco con balón medicinal





## Sesión de fuerza máxima

### Periodo preparatorio específico

3x4 Press de banca

3x4 Media Sentadilla



#### **4. Reflexión crítica de tareas (aciertos y errores que hayan podido cometerse).**

-Durante el periodo de prácticas, las tareas que se realizaron se adecuaban a los contenidos y a cada fase, es un acierto por parte del preparador físico la manera en que introduce los ejercicios para trabajar todos los contenidos, y la progresión de las sesiones. Quizás lo menos acertado desde mi punto de vista sea el trabajo de la fuerza máxima en estos chicos, ya que algunos no dominan tanto el gesto técnico (sobre todo los de primer año) y trabajar la fuerza máxima con pocas repeticiones puede ser lesivo.

- Otro acierto por parte del preparador- readaptador para mi, es el trabajo de la recuperación de lesiones con algunos jugadores trabajando con el resto del grupo, diferentes ejercicios dependiendo de la lesión.



## 5. Comentarios, ideas o propuestas sobre las tareas realizadas.

-Una propuesta interesante es el trabajo más frecuente de ejercicios de CORE y de corrección postural para los chicos.

-Me pareció muy acertada la utilización del material a pesar de las limitaciones en muchas ocasiones.

-Utilizaría también ejercicios de técnica de carrera para la mejora de la zancada y economía en el gesto.



## 6. Comentarios sobre el desarrollo de las prácticas y los tutores.

Las prácticas se desarrollaron durante 3 días en semana normalmente en horario de 19:30 a 21:00, en el gimnasio de las instalaciones y en las canchas exteriores. Se desarrollaron en un ambiente cordial tanto con los jugadores como con el tutor de prácticas que en todo momento estuvo dispuesto a ayudar a los alumnos y a resolver cualquier duda.

Un buen ambiente de trabajo y para aprender y aplicar nuevos conocimientos en esta área tan amplia. En ocasiones acudimos a partidos de los jugadores y a los entrenamientos en cancha en los cuales se observó el rendimiento y las mejoras gracias a nuestro trabajo.



## 7. Evaluación.

La evaluación de las prácticas de 0 a 10 sería de un 9 a que fueron muy positivas en todos los aspectos, he aprendido muchísimo y he establecido muy buena relación con el tutor que para mi es un gran profesional en su campo y le admiro muchísimo.

## PARTE 2. Control nutricional para la mejora de aspectos físicos y de rendimiento.

Sujeto: Ex -Jugador EBA que entrena en las instalaciones

Sexo	Masculino	Edad	20 años
Peso	97.6 kg	Antropometría	Bioimpedancia
Estatura	1.93 m	% GRASO	15.41%
IMC	26.3	Peso magro	82kg

**Descripción:** Se trata de un chico universitario que dejó el baloncesto hace unos meses para dedicarle más tiempo a los estudios y que ha recibido una beca para ir en verano a Estados Unidos con objetivos académicos y deportivos. Quiere recuperar su nivel deportivo para poder prolongar su estancia jugando al baloncesto en la universidad.



<b>Deporte</b>	<b>Baloncesto, alero</b>
<b>Nivel de rendimiento</b>	Nivel avanzado, ha jugado al baloncesto desde los 8 años y los últimos años en categoría EBA(hasta Octubre de 2012), nivel nacional de baloncesto profesional. Canterano de Asefa Estudiantes durante 8 años.
<b>Frecuencia de entrenamiento</b>	Entrena desde hace dos semanas, 5 días a la semana con el Equipo EBA, hace físico específico 3 días y entrena en cancha. Duración de los entrenamientos: 2h-2:30h intensidad elevada.
<b>Objetivos de rendimiento</b>	Sus objetivos de rendimiento son recuperar mínimo su nivel deportivo de hace unos meses, ganar fuerza, velocidad y potencia en el deporte y estar al nivel del baloncesto en universitario de EE.UU.

<b>Objetivos de la composición corporal</b>	<b>El objetivo del sujeto es mejorar su composición corporal bajando de peso y bajando su % graso para encontrarse mejor físicamente y de aspecto.</b>
<b>Peso</b>	Bajar hasta los 87kg como mucho.
<b>% Graso</b>	Llegar 10% de grasa corporal se´ra ideal para nuestro sujeto.

## Distribución de los nutrientes.

Entrenamiento tarde										
HORA	COMIDAS	%	BLO	GR	BL PRO	Gr PRO	BL HC	Gr HC	BL GRASA	Gr GRASA
	<b>todas</b>	100%	75,47	485,46	25,10	175,68	25,19	234,24	25,18	75,54
7:30:00	<b>Desayuno</b>	25%	18,87	121,37	6,27	43,92	6,30	58,56	6,30	18,89
11:00:00	<b>Ap1</b>	10%	7,55	48,55	2,51	17,57	2,52	23,42	2,52	7,55
14:30:00	<b>Almuerzo</b>	30%	22,64	145,64	7,53	52,70	7,56	70,27	7,55	22,66
18:15:00	<b>pre entreno</b>	10%	7,55	48,55	2,51	17,57	2,52	23,42	2,52	7,55
22:00:00	<b>post entreno</b>	15%	11,32	72,82	3,76	26,35	3,78	35,14	3,78	11,33
23:00:00	<b>Cena</b>	10%	7,55	48,55	2,51	17,57	2,52	23,42	2,52	7,55
		0,00%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			75,47	485,46	25,10	175,68	25,19	234,24	25,18	75,54



COMIDAS	OP	ALIMENTOS	FRECUENCIA
Desayuno	1	Dos tostadas pequeñas de pan integral + 4 lonchas de pavo + aceite de oliva (una cucharada sopera) + 300ml leche desnatada + 25g de proteína de whey (promax) + una pera y una mandarina.	3-4
	2		3-4
Aperitivo	1	Platano + 2 lonchas de pavo + 20g de queso fresco bajo en grasa	3-4
	2	3 lonchas de jamón serrano + una rebanada pequeña de pan + una manzana o dos mandarinas	3-4
Almuerzo	1	250g de filete de ternera + 2 patatas medianas, ración de habichuelas verdes y una zanahoria (cocida) + cucharada y media de aceite de oliva + 10 fresas + una mandarina	1-2
	2	230 g de pechuga de pollo + ensalada de lechuga, dos tomates, 60g maíz, media taza de pasta hervida + una cucharada y media de aceite de oliva + una mandarina o 5 fresas	3-4
	3	Un plato pequeño de lenteja con una patata + 200g de pechuga de pollo a la plancha + un kiwi + una mandarina	1-2
	4	300g de lenguado + Verduras a la plancha (un calabacín + 200g de champiñones + pimiento rojo + cebolla) + un tomate partido + aceite de oliva + 9 fresas + una mandarina	3-4
Ap Tarde	1	un yogurt desnatado + 17g de whey + una manzana + una mandarina + 5g nueces	3-4
	2	un yogurt desnatado + 17g de whey + un platano pequeño + 5g nueces	3-4
Post entreno	1	<b>Proteína de whey (Promax) 17g + 200ml de zumo de naranja + 200ml de aquarius + 100ml de agua + 12g de nueces o un chorrito de aceite de oliva</b>	7
Cena	1	Ensalada de lechuga + dos tomates + una lata de atún 30g queso fresco + una cucharada de aceite de oliva + un yogurt desnatado	3-4
	2	Tortilla de alcachofas ( un huevo + 8-9 alcachofas + jamon sin grasa (3 lonchas)) + 30g queso fresco	1-2
	3	Un tomate partido + 6 lonchas de jamon serrano + un poquito de aceite de oliva + un kiwi	2-3



## RESULTADOS

ANTES				DESPUES			
PESO	% GRA	% MM	IMC	PESO	% GRA	% MM	IMC
97.8	15.41	39.83	26.3	91	11.8	45.59	24.4

Posteriormente al periodo de dieta y suplementación durante varias semanas. Los resultados fueron muy positivos para este jugador que tenia que cumplir unos objetivos para poder jugar en la liga universitaria estadounidense.



Universidad  
Europea de Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid

