

El dilema de Andrés¹

Por Louise Martinez-Ortiz



Andrés es un gran jugador de basketball. Sin embargo, desde que el torneo de la AAU terminó en Agosto, ha estado jugando muchos videojuegos y viendo un montón de televisión. Se arrepiente de no haber hecho ejercicio o practicado basketball durante los últimos tres meses.

Le acaban de avisar que habrá un torneo el 1 de Noviembre y le gustaría estar listo. Pero sólo tiene 15 días para volver a estar en forma. ¡Decide mejorar su velocidad al correr en los próximos 15 días trabajando duro en sus ejercicios de zancadas!

Los ejercicios de zancada son ejercicios de carrera compuestos por varios sprints (carreras o aceleraciones cortas) de 20 a 35 segundos, que se utilizan para mejorar la forma de correr y alargar la distancia de zancadas individuales (pasos). El propósito de los ejercicios de zancada no es hacer un entrenamiento intenso o hacer que respire con dificultad. Se utilizan para mejorar la velocidad y la mecánica. Por lo tanto, no es una buena idea comenzar el próximo ejercicio de zancada cansado o antes de recuperarse completamente. Los ejercicios requieren que Andrés corra entre 20 y 35 segundos con un 85% o 95% de esfuerzo, lo cual es bastante rápido, pero no duran mucho.

Andrés escribe el siguiente plan de entrenamiento con la META de mejorar su forma de correr y alargar la distancia de sus zancadas de 50 a 100 centímetros.

Paso 1: Calienta primero caminando 3-5 minutos y luego corriendo lentamente durante 5-10 minutos.

Paso 2: Comienza el ejercicio moderando a ritmo rápido durante los primeros 5 segundos. Para evitar lesiones, no empieces súper rápido al salir

Paso 3: Alcanza la velocidad máxima al final de 5 segundos. Concéntrate en permanecer relajado y deja que tu cuerpo haga el trabajo. Mantén una cara relajada, asegúrate de que tus brazos no se agiten y trabaja para aterrizar en la parte media del pie (más cerca de los dedos de los pies), no en el talón. Estira la longitud de cada zancada. Continúa manteniéndote relajado a velocidad máxima y gradualmente, en los últimos segundos, disminuye lentamente hasta detenerte.

Paso 4: Después de cada carrera, estira ligeramente durante 3-5 minutos. Concéntrate en cualquier parte de tu cuerpo que esté apretada durante la carrera e identifica cualquier área problemática que duela o se sienta tensa.

Paso 5: Recupérate por completo al menos 2 minutos entre cada ejercicio. Para y recupera el aliento caminando o trotando lentamente. Repite otro ejercicio comenzando en el paso 2.

¿Cuánto trabajo crees que Andrés necesita hacer para hacer grandes mejoras?

¿Es importante tener una meta para lograr algo?

¿Cuánto son 100 centímetros (1 metro)? Mide 100 centímetros y 3 pies en el piso. ¿Cuál es más largo y por cuánto?

Encuentra el aumento en la longitud de zancada y el porcentaje de mejora:

Promedio original de longitud de zancada	Longitud de zancada mejorada después de 15 días	Incremento en la longitud de zancada	Porcentaje de mejora
50 centímetros	60 centímetros		
50 cm	75 cm		
50 cm	100 cm		

¿Crees que Andrés puede mejorar su longitud de zancada a 100 cm en 15 días?

¹ Grados sugeridos: 4 – 6 Habilidades: Identificación de lo que es posible, medición y aumento de porcentaje.