

RUTINA PARA BASQUETBOL.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #44. Pág. 30.

Como he mencionado en diferentes ocasiones, todos los deportes deben complementar su entrenamiento con un trabajo de fuerza en el gimnasio. El básquetbol o baloncesto no es la excepción.

Los jugadores de básquetbol necesitan primeramente adquirir las habilidades técnicas y la destreza necesaria para ejecutar los movimientos necesarios en el básquetbol. Sin embargo, una vez adquirida dicha técnica, se necesita desarrollar la fuerza y la potencia para hacer más efectivo el desempeño en la cancha, así como la resistencia para poder tener un buen desempeño durante todo el tiempo del juego.

El jugador de baloncesto debe tener entonces un trabajo en el gimnasio enfocado tanto a aumentar la fuerza y potencia de sus extremidades inferiores que le permitan saltar más alto y desplazarse efectivamente sobre el terreno de juego como en los brazos para poder hacer lanzamientos más potentes y eficaces.

En esta rutina se trabajará de manera integral el cuerpo; trabajando 4 veces a la semana: Dos veces la parte superior y dos veces la parte inferior. Se trabajará combinando la hipertrofia y la resistencia muscular.

Recuerda que además de tu entrenamiento es muy importante llevar un adecuado programa de alimentación y suplementación.

Ejercicios tren superior

- Press de pecho horizontal.
- Remo sentado.
- Tríceps a una mano.
- Curl de bíceps con barra de pie.
- Press de hombro al frente.
- Abdomen: Crouches horizontales.

Ejercicios tren inferior

- Sentadilla.
- Desplantes.
- Leg extensión.
- Leg Curl.
- Pantorrilla sentado.
- Abdomen: elevaciones de pierna.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	15	12	12	10	10	12	12	15
SERIES	3	4	3	5	5	3	4	3
DESCANSO	40 seg	50 seg	60 seg	60 seg	60 seg	60 seg	45 seg	40 seg

PLAN ALIMENTICIO

La alimentación es una parte fundamental del buen rendimiento de un deportista. En el caso de los jugadores de básquetbol, tenemos que asegurarnos que su programa de alimentación y suplementación les ayuden a satisfacer los requerimientos energéticos que el deporte requiere, pero también les ayuden a tener la explosividad necesaria cuando se requiere un salto ó una carrera; además de la resistencia para mantenerse en buenas condiciones durante todo el partido.

RUTINA PARA BASQUETBOL.

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #44. Pág. 30.

En la dieta que aquí te presentamos se recomienda hacer 5 comidas al día, lo cual nos ayudará a mantener los niveles energéticos constantes durante el día. El menú que te presentamos está diseñado para un jugador de entre 75 y 80kg de peso que entrene aproximadamente 2.5 horas diariamente.

Desayuno

- 1 Vaso de leche.
- 2 Huevos revueltos con 1 rebanada de jamón de pavo.
- 3 Rebanadas de pan.
- 1 Taza de fruta picada.

Refrigerio Uno

- 1 Licuado de proteínas alto en carbohidratos en 250ml de leche.
- 1 Fruta.

Comida

- 1.5 Tazas de arroz ó pasta cocida.
- 150 gramos de pechuga de pollo, pescado ó carne asada con ensalada verde.
- 1 Papa mediana cocida ó en puré.
- 1 Tortilla ó 1 rebanada de pan.
- 1 Fruta mediana.
- Opcional: 1 taza de frijoles.

Refrigerio Dos

- 1 Sándwich de jamón de pavo y queso panela.
- 1 Yoghurt para beber.

Cena

- 1 Licuado de proteínas baja en carbohidratos en 250ml de leche Light.
- 2 Quesadillas con queso Oaxaca.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

- Complejo Multivitamínico: Tomar 1 tableta en la mañana y otra en la noche.
- Bebida Rehidratante y Energizante: Tomar durante el entrenamiento.
- Mezcla de Creatina, Glutamina, Taurina y Carbohidratos: Te ayudará a entrenar con mayor fuerza y energía y además te ayuda a evitar el catabolismo durante el ejercicio, la taurina además es un excelente antioxidante.

Recuerda que es muy importante **NO** saltarte comidas, ya que al combinar tu entrenamiento con una buena alimentación y suplementación, tu rendimiento en la cancha mejorará y tu energía aumentará.