



GUÍA N°3

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7MOS BÁSICOS

Ahora hablaremos de los distintos sistemas de entrenamiento que podemos realizar para desarrollar las distintas cualidades físicas. Nos centraremos en dos cualidades físicas: La Fuerza y la Resistencia, para estas dos cualidades existen maneras específicas de las cuales se deben entrenar

1. Sistemas de entrenamiento de la resistencia:

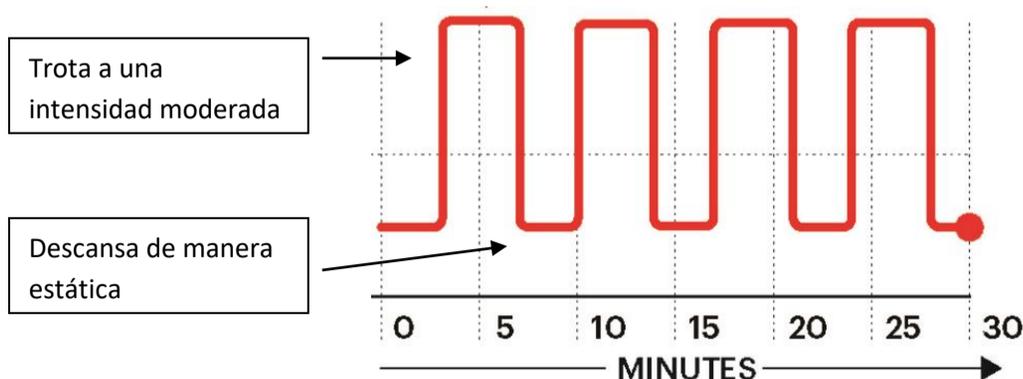
- **Métodos continuos:** se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media o baja. No se admiten pausas, y se intenta que no existan tampoco cambios de ritmo importantes.
- **Métodos fraccionados:** el sistema de trabajo consiste en fraccionar el esfuerzo en varios momentos de intensidad variada, intercalados con pausas de recuperación.

• MÉTODOS DE TRABAJO CONTINUOS

- *Carrera-continua:* es el entrenamiento continuo por excelencia. Ejemplo: correr durante un tiempo prolongado a una intensidad baja sin detenerse.
- *Fartlek:* es un entrenamiento más ameno que la carrera continua, No existen las pausas, siempre debe mantenerse la carrera. Se buscan continuamente cambios de ritmo. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave. Ejemplo: Aquí a diferencia de la carrera continua si hay cambios de ritmos, se corre a ratos a una alta intensidad, después se baja la intensidad para posteriormente volver a elevar la intensidad pero sin detenciones.

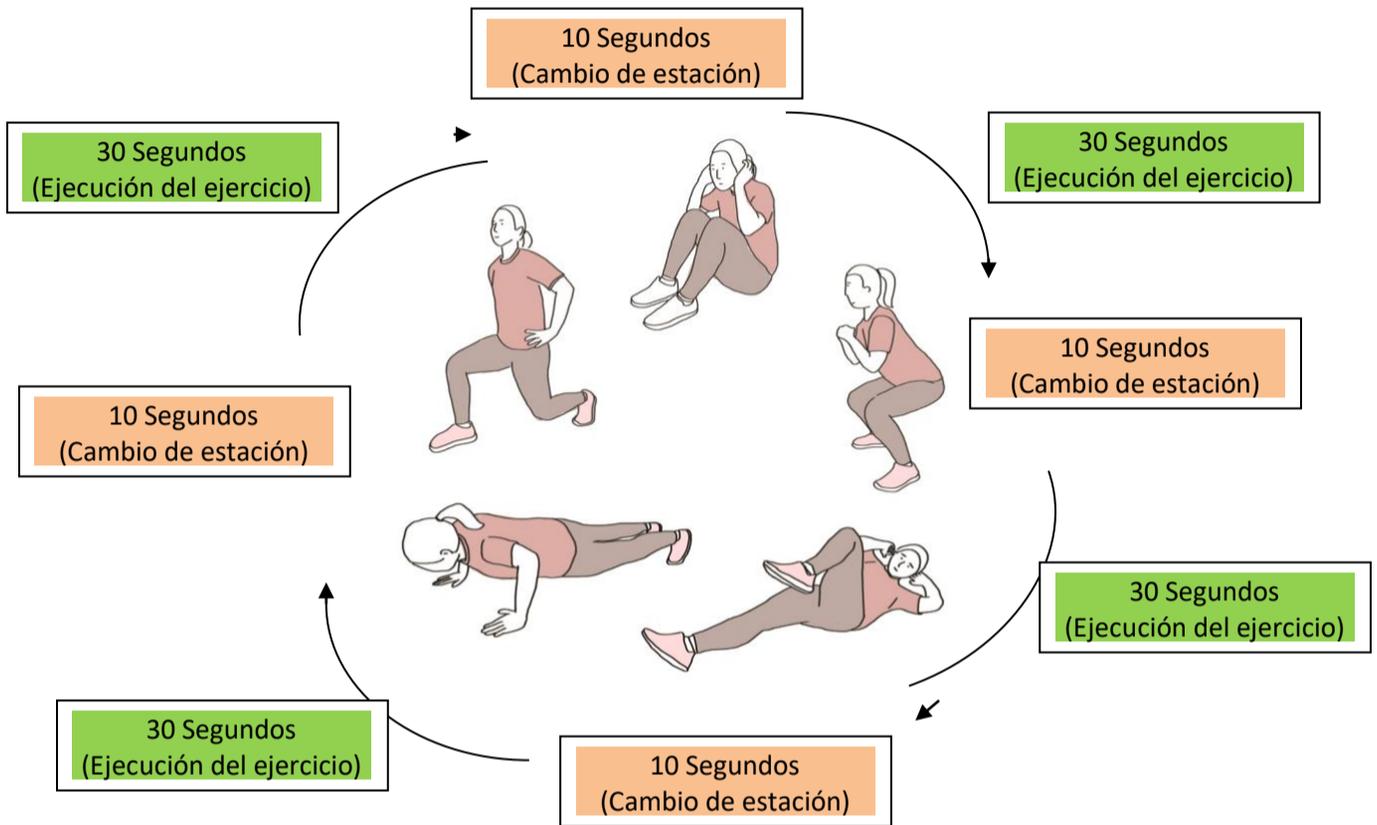
• MÉTODOS DE TRABAJO FRACCIONADOS

- *Entrenamiento-Intervalado:* Consiste en la alternancia de esfuerzos y tiempo de reposo. Las distancias a recorrer oscilan entre 100 y 400 m. Ejemplo: Se estipula el circuito a recorrer, al momento de iniciar se recorre el circuito, se descansa durante un tiempo determinado y se vuelve a realizar el circuito.





- **Entrenamiento por circuito:** es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de «estaciones» que cada sujeto deberá recorrer realizando un ejercicio distinto en cada una de ellas, el ejercicio lo hará durante un tiempo determinado para después cambiarse de estación también con un tiempo determinado que dura el cambio para seguir con el ejercicio de la estación siguiente.





2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

-Autocargas: Consiste en el trabajo con el propio peso corporal con ejercicios simples y con el peso total o parcial del cuerpo del deportista.



-Sobrecargas: Se utilizan artefactos simples como pelotas medicinales, tensores, mancuernas, etc. Se puede trabajar la fuerza de brazos, piernas y tronco. (Se utilizan implementos (pesas))

