



GUÍA 03 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

Los Sistemas de Entrenamiento para la Mejora de la Condición Física.

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física.

Hay muchas clasificaciones de estos sistemas. Una de ellas es la siguiente:

1. SISTEMAS CONTINUOS: Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total.

2. SISTEMAS FRACCIONADOS: Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el Interval-training y los sistemas de repeticiones.

3. SISTEMAS MIXTOS: Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos.

“TODOS ESTOS SISTEMAS SE AJUSTAN A CADA PERSONA, DEPENDIENDO DE SUS OBJETIVOS Y DE SU NIVEL DE ENTRENAMIENTO”.

SISTEMAS CONTINUOS

LA CARRERA CONTINUA

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

Características:

- ✚ Esfuerzo de intensidad ligera (entre el 70% y el 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima –FCM–, lo que corresponde aproximadamente a 140-170 pulsaciones/minuto).
- ✚ Ritmo constante.
- ✚ Sin pausas.
- ✚ No hay deuda de oxígeno (el aporte de O₂ por la respiración compensa el gasto producido).

Objetivo:

- ✚ Desarrollar la resistencia aeróbica.
- ✚ Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona.

Ejemplo: correr durante 30' sin parar, a 145 pulsaciones/minuto.

La carrera continua a su vez puede ser:

- ✚ Carrera continua lenta o trote (descrita anteriormente)
- ✚ Carrera continua media (más de 170 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.
- ✚ Carrera continua rápida (más de 180 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.



EL FARTLEK

Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.

Características:

- ✚ El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones...).
- ✚ El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen.
- ✚ Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta).
- ✚ No hay pausas.

Objetivo:

- ✚ Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Ejemplo: 10' carrera continua suave + 3' progresivo + 5' carrera continua suave + 1' carrera a ritmo máximo + 5' carrera continua suave + 2' carrera a ritmo máximo. (Tiempo total de trabajo: 26').

EL ENTRENAMIENTO TOTAL

Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

Características:

- ✚ Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos.
- ✚ El ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando.
- ✚ No hay pausas.
- ✚ Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

Objetivo:

- ✚ Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- ✚ Desarrollar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera).

Ejemplo: 10' de carrera continua + 5' de carrera progresiva + 30 abdominales + 30 flexiones de brazos + 30 lumbares + 5' de carrera continua + 5' de estiramientos + 2' de carrera a ritmo máximo + 5' de estiramientos. (Tiempo total de trabajo aproximado: 40').

SISTEMAS FRACCIONADOS

Para entender los sistemas de entrenamiento fraccionados es necesario tener en cuenta estas cuatro variables:

- + Distancia para recorrer (D), o Carga (C). Si el ejercicio que realizamos es correr, sería determinar la distancia; si es un trabajo con pesas, la carga sería el peso movilizado.
- + Intensidad (I). Viene marcada por el ritmo al que realizamos el ejercicio, es decir, el nivel de esfuerzo. Una de las formas de conocer la intensidad es mediante las pulsaciones/minuto.
- + Repeticiones (Rp). Es el número de veces que realizamos el ejercicio.
- + Recuperación (Rc). Es el tiempo que descansamos entre una y otra repetición, el tiempo de pausa.

EL INTERVAL-TRAINING

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

Características:

- + Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona. (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15”).
- + Distancia para recorrer: 100 a 400 m.
- + Repeticiones: 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga).
- + Recuperación: 2', siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto).

Objetivo:

- + Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica

Ejemplo: D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30" (o llegar a 120 p/m) (200m x 12).

REPETICIONES

Son todos aquellos sistemas que toman una distancia establecida, o un esquema de trabajo y se repiten un número determinado de veces. Se combinan todas las variables (D, I, Re, Rc), según los objetivos que se hayan marcado.

Dependiendo de cómo se conjuguen dichas variables podemos tener los siguientes sistemas de repeticiones:

- + Repeticiones de distancias medias. Intensidad submáxima y recuperación corta. Se desarrolla la resistencia anaeróbica.
- + Repeticiones de distancias cortas. Intensidad máxima y recuperación larga. Se desarrolla la velocidad.
- + Cuestas. Repeticiones de distancias en un terreno inclinado. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, la velocidad y la potencia.
- + Repeticiones con pesas. Se desarrolla la fuerza.
- + Repeticiones de ejercicios de flexibilidad. Se desarrolla la flexibilidad.



Ejemplos:

Cuestas: D:60m, I:100%, Re: 8, Rc: total Inclinación: fuerte (Se desarrollaría la velocidad y la potencia) (60m x 8).

Repeticiones de distancias cortas: D: 50m I:100% Re: 12 Rc: total (Se desarrollaría la velocidad). (50m x 12)

SISTEMAS MIXTOS.

CIRCUITOS

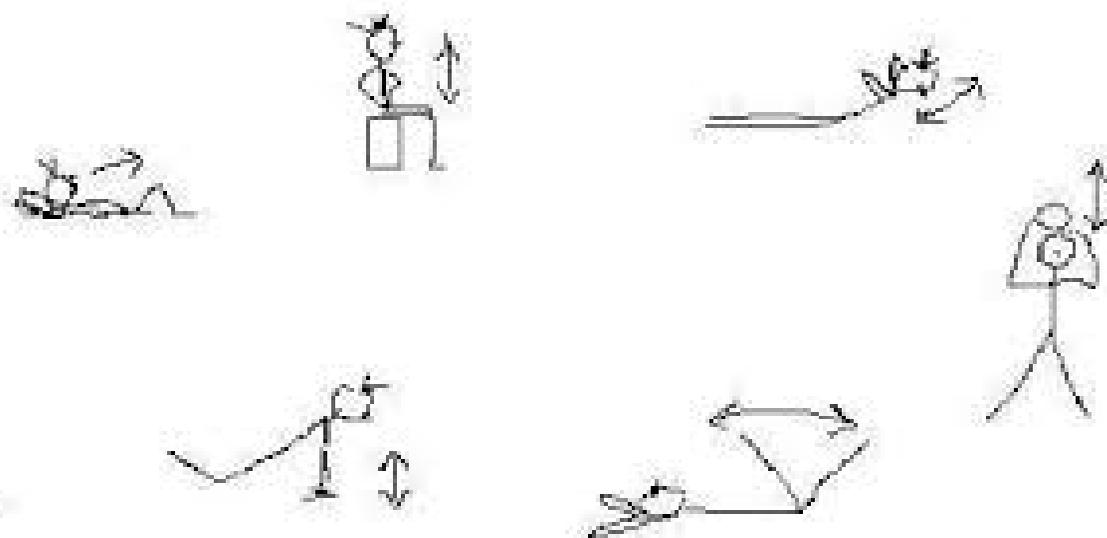
Características:

- + Se eligen un número determinado de ejercicios o actividades (6-10 ejercicios).
- + Cada ejercicio se sitúa en un lugar físico que se denomina estación.
- + En cada estación se repite el ejercicio un número establecido de veces o bien se realiza dicho ejercicio durante un tiempo concreto (20"- 1'30" aprox.)
- + Se comienza realizando los ejercicios en una estación y se acaba cuando se ha pasado por todas las demás.
- + Se puede repetir la realización del circuito completo varias veces.
- + Las pausas vienen marcadas por el tiempo que se tarda de cambiar de una estación a otra.

Objetivo:

Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, dependiendo de cómo sean los ejercicios que se elijan para cada estación.

Ejemplo: 6 estaciones, 30" en cada estación, 3 repeticiones de todo el circuito, sin recuperación entre estaciones, 1' de recuperación entre cada circuito.



ENTRENAMIENTO

<u>FASES</u>	<u>PERIODOS</u>
<u>A. MEJORA DE LA APTITUD FÍSICA:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Evaluación inicial. ✚ Objetivos. ✚ Medios disponibles. 	<u>B. MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. PERIODOS DE ENTRENAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Evaluación inicial. ✚ Objetivos. ✚ Medios disponibles.
<u>1. FASE DE ADAPTACIÓN AL ESFUERZO O PRETEMPORADA. (1-2 meses)</u> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Condición física general: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Puesta a punto. 	<u>1. PERIODO PREPARATORIO GENERAL.</u>
<u>2. FASE DE ESTABILIZACIÓN O COMPETICIÓN. (9-10 meses).</u> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mantenimiento de las cualidades físicas básicas y mejora progresiva. ✚ Técnica. ✚ Táctica. ✚ Preparación psicológica. 	<u>2. A) PERIODO PREPARATORIO ESPECÍFICO.</u> <u>2. B) PERIODO DE COMPETICIÓN.</u>
<u>3. FASE DE DESCANSO O VUELTA A LA NORMALIDAD. (1 mes).</u> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Descanso activo, realizando actividades distintas a las habituales y a baja intensidad. 	<u>3. PERIODO DE TRANSICIÓN.</u>



CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ENTRENAMIENTO

Planificación del entrenamiento. Planificar un entrenamiento es distribuir los períodos de entrenamiento, determinar las características de cada período, la finalidad de cada tipo de entrenamiento y la organización de las unidades y las sesiones de trabajo.

Ciclos de entrenamiento. Son períodos de tiempo que se utilizan para trabajar las distintas capacidades físicas, con unos mismos objetivos.

- ✚ **Macro ciclo:** Es un ciclo de entrenamiento largo (1 a 4 años).
- ✚ **Mesociclo:** Es un ciclo de duración variable (1 a 6 meses).
- ✚ **Micro ciclo:** Es un período de trabajo de corta duración (1 a 2 semanas).

Períodos de entrenamiento. Es organizar en periodos de trabajo el entrenamiento, puesto que es imposible mantener a una persona en forma permanentemente.

Unidades de trabajo. Son bloques de trabajo según su finalidad.

Sesiones de trabajo. Son cada una de las sesiones concretas en las que se realizan una serie de actividades o ejercicios ajustándose al objetivo planificado. Una sesión de trabajo tiene 3 partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.