

# TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA IES JUAN DE MAIRENA**

## I. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y CONDICIÓN FÍSICA

### 1.1. Concepto de Condición Física o acondicionamiento físico

La definición que nos parece más adecuada es la de Generelo y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

### 1.2. Las cualidades o capacidades físicas básicas. Concepto y clasificación

Porta (1988) define los componentes de la condición física como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

Según Generelo y Lapetra (1993) las cualidades físicas se clasifican:

- Cualidades básicas: + Resistencia + Flexibilidad + Fuerza + Velocidad
- Cualidades compuestas o resultantes: + Agilidad + Coordinación + Equilibrio

### 1.3. Relación entre las cualidades físicas.

La fuerza es la base de la resistencia y de la velocidad. La fuerza puede contribuir a la flexibilidad si favorece el movimiento, pero en general, un incremento de la masa muscular, tiende a un acortamiento de los músculos y una disminución de la flexibilidad. Si se trabaja la flexibilidad y la fuerza simultáneamente no tiene por qué disminuir tanto la flexibilidad. La resistencia y la velocidad se oponen entre sí. En primer lugar, por razones fisiológicas, para desarrollar una buena resistencia las fibras musculares predominantes deben ser rojas lentas, mientras que para desarrollar una buena velocidad las fibras musculares deben ser blancas rápidas. Por lo tanto entrenar una u otra cualidad implica adaptar las fibras musculares a ese trabajo.

### 1.4. Tipos de capacidades físicas.

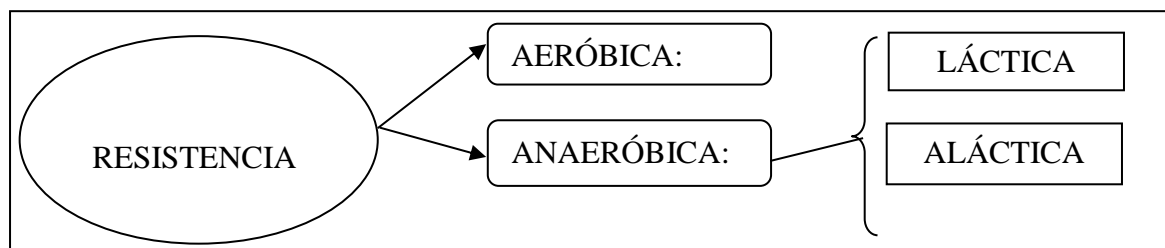
#### LA RESISTENCIA.

La **resistencia** es la capacidad para soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos.

Cuando hacemos deporte de forma habitual estamos “entrenando” al corazón y mejorando nuestra resistencia, produciéndose en él y en el resto del organismo una serie de cambios. Las **adaptaciones** que produce el entrenamiento de resistencia son las siguientes:

- Hipertrofia del corazón.
- Aumenta el volumen de sangre.
- Disminuye la frecuencia cardíaca para un mismo nivel de esfuerzo.
- Aumenta el número y el tamaño de las mitocondrias.
- Aumenta las defensas del organismo.
- ...en definitiva mejora la SALUD.

Existen multitud de clasificaciones sobre el **tipo de resistencia** que estamos desarrollando, pero nosotros nos vamos a quedar con aquella que hace referencia a la vía energética utilizada.



Cada uno de estos tipos de resistencias tienen una serie de características:

AERÓBICA	ANAERÓBICA
- Larga duración. - Baja intensidad. - En presencia de oxígeno.	- Corta duración. - Alta intensidad. - Hay poca o nula presencia de oxígeno. - La aláctica no produce acumulación de ácido láctico y la láctica sí.

Finalmente los **métodos** que podemos utilizar para el desarrollo de la resistencia son:

- **MÉTODO CONTINUO:** solo una serie, sin descanso.
  - **Armónico:** la intensidad es constante. Ej. Carrera continua
  - **Variable:** la intensidad va variando. Ej. Carrera continua con diferentes ritmos.
- **MÉTODO FRACCIONADO:** Presenta diferentes series e introducimos descansos entre ellas.
  - **Interválico:** el descanso que hacemos es incompleto. No recuperamos del todo. Ej. Interval training.
  - **Repeticiones:** el descanso que hacemos es completo. Recuperamos del todo. Ej. Series de 40 metros a sprint con 3' de recuperación.

### LA FUERZA.

La **fuerza** es la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia, y se produce como resultado de la contracción muscular.

La fuerza es una capacidad física que se encuentra presente en todas las acciones que realiza el ser humano, como por ejemplo coger un vaso para beber agua, parpadear o mover un peso elevado. De esta forma, vamos a distinguir tres **tipos de fuerza**:

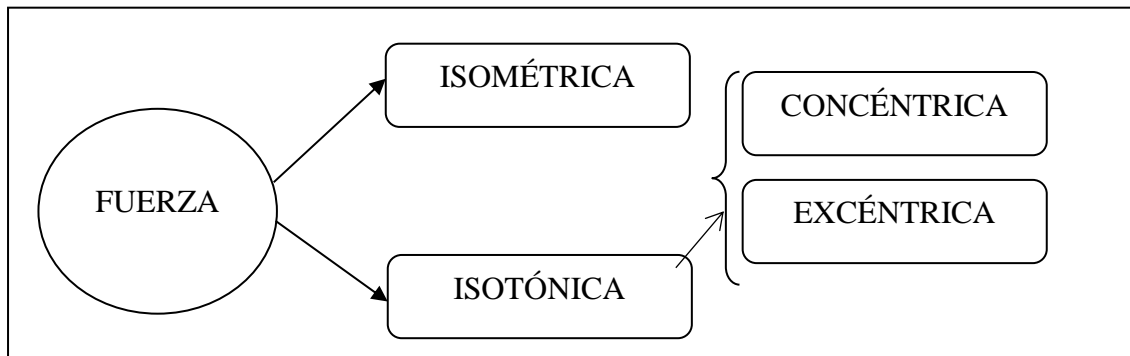
- **FUERZA MÁXIMA:** máxima fuerza que puede realizar una persona por medio de una contracción muscular. Ej. Levantar una carga muy elevada, extrema para nuestra capacidad, de forma que somos capaces de realizarlo como máximo tres veces.
- **FUERZA VELOCIDAD:** capacidad para realizar una contracción muscular en el menor tiempo posible. Se suele asociar con la potencia muscular. Ej. Lanzar una pelota a gran velocidad, levantar una carga pesada lo más rápido posible, etc.
- **FUERZA RESISTENCIA:** capacidad del sistema cardio-respiratorio y muscular de mantener un trabajo de fuerza a lo largo del tiempo. Ej. Practicar remo, hacer abdominales, etc.

Los **métodos** para desarrollar la fuerza son los siguientes:

- Multisaltos, circuitos genéricos, pesas y máquinas de musculación, autocarga, trabajos por parejas, lanzamientos, etc.

Por otra parte vamos a distinguir dos **formas de contracción muscular**:

- **Isométrica**: no hay cambios en la longitud del músculo. Ej. Empujar una pared.
- **Isotónica**: hay cambios en la longitud del músculo. Esta a su vez puede ser de dos tipos:
  - ✓ **Concéntrica**: el músculo se acorta debido a la contracción realizada.
  - ✓ **Excéntrica**: el músculo se elonga debido a que no podemos soportar la carga.



### **LA VELOCIDAD.**

La **velocidad** se define como la capacidad de desplazarse o realizar un movimiento en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

Al contrario de las otras capacidades físicas la velocidad es una combinación de ambas, es decir, de fuerza, de resistencia y de amplitud de movimiento (flexibilidad).

Podemos distinguir diferentes **tipos de velocidad**:

- **Velocidad de reacción**: Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.
- **Velocidad de desplazamiento**: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica...
- **Velocidad gestual**: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción...

### **LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO (FLEXIBILIDAD).**

La **amplitud de movimiento** es el máximo grado de movilidad permitido por una articulación, en función de su estructura y limitado por la tensión muscular.

Se trata de otro de los factores fundamentales para el mantenimiento de una adecuada salud. Al contrario que las otras capacidades nos encontramos ante una capacidad involutiva, es decir, a medida que vamos creciendo vamos perdiendo dicha capacidad. Siempre que la queramos entrenar tenemos que tener en cuenta una serie de **criterios**:

- Debe trabajarse desde pequeño, pero sin pasarse.
- No se debe superar el umbral de dolor.
- Se trabajará siempre con suavidad y sin prisas.

- Los ejercicios de estiramiento deben estar presentes en todas las clases o entrenamientos.
- Buscar siempre la máxima amplitud de movimiento.
- La musculatura debe alcanzar una temperatura adecuada antes de los estiramientos.

Los **métodos** para el desarrollo de la amplitud de movimiento son tres:

- **Dinámico:** realizado por la propia acción muscular. Ejemplo: lanzamiento de la pierna.
- **Estático:** mantener una posición. Ejemplo: Stretching.
- **Mixto:** mezcla una parte dinámica con otra estática. Ejemplo: el PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva).

## II. LA ADAPTACIÓN Y LOS PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### 2.1. La adaptación.

El entrenamiento de la condición física está basado en la adaptación del organismo.

Los principios son las «herramientas básicas» para todo entrenador, son los criterios que utilizamos para planificar, aplicar y ajustar la carga de entrenamiento en busca de un entrenamiento con sentido, coherente y efectivo.

Podemos definirlos más técnicamente como **leyes o normas fundamentadas en la ciencia, que aplicadas con sentido común nos orientan en la manera de conseguir las adaptaciones óptimas en un deportista**. No son leyes exactas, por ello es necesario lo de aplicarlas con «sentido común».

### 2.2. Los Principales tipos de Principios del entrenamiento

#### ¿Para qué sirven?

Los principios del entrenamiento nos **permiten establecer las pautas y definir el sistema de entrenamiento de forma que tenga una lógica que permita al deportista progresar de manera adecuada y segura**. Recordemos que los entrenadores (en general) no somos ni fisiólogos, ni médicos, ni psicólogos, ni biomecánicos, ni fisioterapeutas, ni investigadores... Somos entrenadores.

El rol del entrenador es un compendio de conocimientos más o menos profundos de múltiples campos científicos que en la práctica hay que aplicar de un modo humano. **Un entrenador es un maestro más que un científico**. Por eso los principios son necesarios para aplicar la ciencia con arte.

#### 2.2.1. Principio de la Unidad Funcional

El entrenamiento debe ser global y paralelo, NO podemos aislar un sistema.

No sólo debemos entender que existen sistemas en el deportista, si no que todos se relacionan y están interconectados.

En nuestro trabajo debemos contemplar que aplicar un estímulo sobre un sistema, por ejemplo el sistema cardiovascular, estamos implicando muchos otros sistemas, como son el sistema motor u óseo-muscular, endocrino, nervioso, etc.

Todos ellos no son ajenos a ese estímulo y por tanto también están soportando una carga de entrenamiento y provocando una fatiga y adaptaciones que debemos tener en cuenta.

Por tanto debemos evitar una visión reduccionista de nuestro organismo, ya que nos inducirá a errores por obviar unas cargas que afectan a otros sistemas.

### **2.2.2. El principio de sobrecarga o Ley del Umbral.**

Uno de los principios del entrenamiento que nos ayuda a comprender el efecto de adaptación de las cargas de entrenamiento es el principio del estímulo eficaz. Este dice que **el estímulo de entrenamiento debe superar un cierto umbral de intensidad para poder iniciar una reacción de adaptación**, es decir, para obtener un efecto en el entrenamiento.

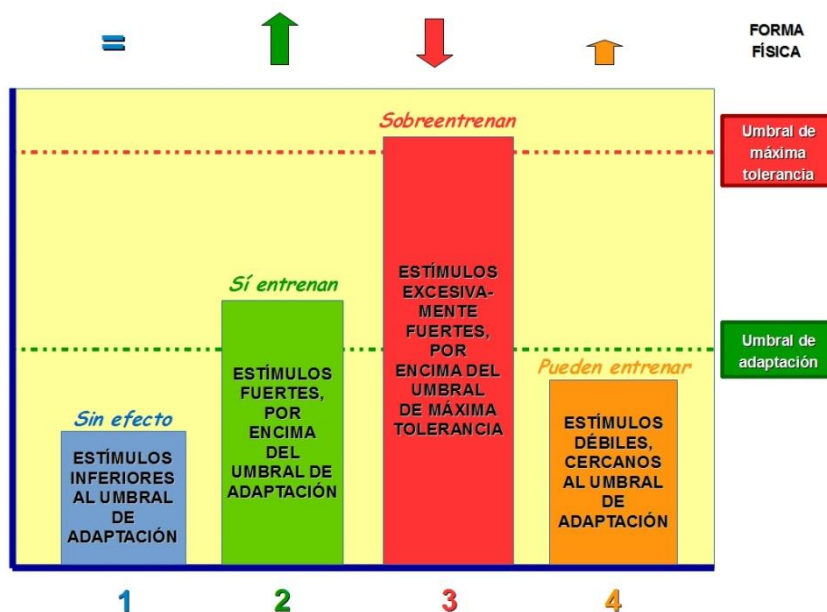
Un estímulo es un “*agente físico, químico, mecánico, etc., que desencadena una reacción funcional en un organismo.*” Así pues, podemos adaptarla al ámbito del entrenamiento y definir **estímulo de entrenamiento** como cualquier acción programada que desencadena una alteración de la homeostasis de nuestro organismo.

#### **¿Qué es el Umbral de estímulo?**

El umbral de estímulo es el límite por encima del cual las cargas de entrenamiento producen adaptaciones positivas en nuestro organismo. Una vez superado ese umbral, existe otro límite superior por encima del cual los estímulos ofrecen efectos negativos sobre el organismo.

#### **Tipos de estímulos o cargas de entrenamiento**

- **Cargas ineficaces:** Este tipo de estímulos son insuficientes para romper la homeostasis y por tanto no tienen ningún efecto ni de entrenamiento, ni de mantenimiento, ni de recuperación.
- **Cargas de recuperación:** Estas cargas no alcanzan en umbral de estímulo por lo que no pueden evitar el efecto de desentrenamiento, pero tienen un efecto positivo en la regeneración de cargas de entrenamiento anteriores. Para un atleta de resistencia de nivel medio-alto podría ser un rodaje suave de 30-40 minutos a intensidad del umbral aeróbico.
- **Cargas de mantenimiento:** Mediante la aplicación de estos estímulos se puede evitar el efecto de desentrenamiento ya que se sitúan sobre el umbral de estímulo, pero no son capaces de producir adaptaciones que mejoren el rendimiento. Habitualmente podemos aplicarlas con entrenamientos de intensidad similar a la del desarrollo de una capacidad, pero reduciendo considerablemente el volumen.
- **Cargas entrenantes:** Son aquellas que estimulan la adaptación del organismo y por tanto nos permiten desarrollar las capacidades físicas. Estos tipos de entrenamientos son los más habituales y su correcta aplicación es determinante en el rendimiento final del deportista.
- **Cargas excesivas:** Superan la capacidad funcional del organismo por lo que pueden producir problemas físicos como lesiones o sobreentrenamiento. Es lo que vulgarmente denominamos «competir en los entrenamientos». Entrenar con demasiada frecuencia a la máxima capacidad de carga es un error que comenten muchos deportistas, con lo que no logran desarrollar su máximo potencial. Los entrenamientos máximos deben ser escasos y realizarse en momentos y situaciones determinadas, pero no puede ser un hábito. En la mayoría de ocasiones es mejor entrenar ligeramente por debajo de nuestra máxima capacidad pero poder acumular más carga total distribuida en más sesiones de entrenamiento.



### 2.2.3. El principio de aumento progresivo de la carga

Aplicar el **principio de progresión** es fundamental para garantizar el desarrollo del máximo potencial a largo plazo del deportista.

La carga de entrenamiento puede incrementarse a base de incrementar distintas variables de forma aislada o conjunta, como son:

- Aumento del **volumen**.
- Aumento de la **intensidad**.
- Aumento de la **complejidad**.
- Aumento del número o nivel de **competiciones**.

### 2.2.4. El principio de Alternancia

El Principio de Variedad nos dice que es necesario aplicar estímulos de entrenamiento variados para progresar en el entrenamiento y llegar al rendimiento óptimo. Este principio podemos contemplarlo tanto desde una perspectiva **física** como **psicológica**.

#### **Perspectiva física**

El cuerpo se adapta de forma específica a los estímulos a los cuales se somete. Repetir un estímulo de forma continua puede tener a corto plazo un buen resultado en cuanto a adaptación, el problema es que con total probabilidad al cabo del tiempo ese estímulo deje de tener efecto y se produzca un estancamiento en el rendimiento.

#### **Perspectiva psicológica**

Es evidente que la predisposición mental para afrontar un entrenamiento o competición tiene un peso crucial en el rendimiento. Cuando el deportista entrena un día tras otro durante semanas, incluso meses, con las mismas tareas, los mismos ejercicios, etc., llega un punto en el que la monotonía y el aburrimiento se apoderan de él.



### **2.2.5. El principio de relación óptima entre carga-recuperación**

El **principio de relación óptima entre carga-recuperación** se puede definir como «la necesidad de establecer una recuperación adecuada para cada una de las diferentes cargas de entrenamiento, atendiendo al tipo y magnitud de estas, que nos permita superar una carga similar posterior garantizando el proceso de supercompensación.»

### **2.2.6. El principio de repetición y continuidad: Principio de supercompensación**

El fisiólogo canadiense Hans Selye (cit. Alvarez, 1985), en sus investigaciones, pudo comprobar que ante una situación de desequilibrio producida por la acción de un agente externo sobre el organismo, lo que denominó estrés, éste reacciona mediante una serie de ajustes fisiológicos específicos para cada estímulo o agente estresante, con los que el organismo del sujeto que los sufre intenta restablecer el equilibrio en sus funciones.

También comprobó que, aunque los ajustes eran específicos según el agente estresante que actuaba, la forma en que estos se producían eran inespecíficos, siguen siempre una misma secuencia independientemente del estímulo o agente externo que actuaba. Selye llamó a esta secuencia Síndrome General de Adaptación (S.G.A.).

Selye experimentó las reacciones del organismo ante diferentes agentes estresantes, frío, calor, fatiga, infecciones, etc., y concluyó que estas reacciones se producen siempre en un mismo orden, lo que se conoce como fases del S.G.A.:

**1º. Reacción de alarma**, en que se rompe el equilibrio en el organismo e inmediatamente se ponen en funcionamiento todos los mecanismos que propician los ajustes ante las acciones del agente estresante, hormonales, cardiovasculares, químicos, etc., con el objetivo de restablecer el equilibrio.

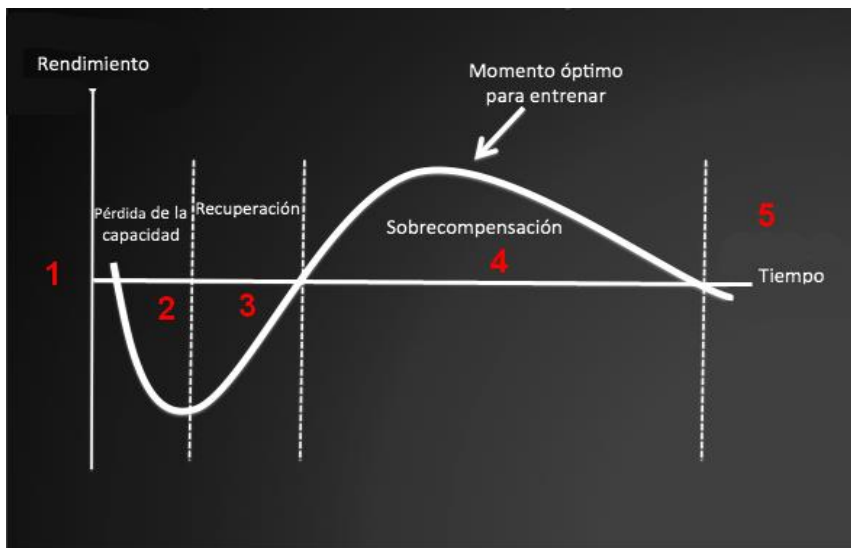
**2º. Estado de resistencia**, una vez que se han conseguido los ajustes, el organismo resiste, recuperado del primer choque, la acción del agente estresante, del estímulo.

En el caso de que continúe la acción del estímulo pueden suceder dos cosas: que haya un agotamiento o una adaptación.

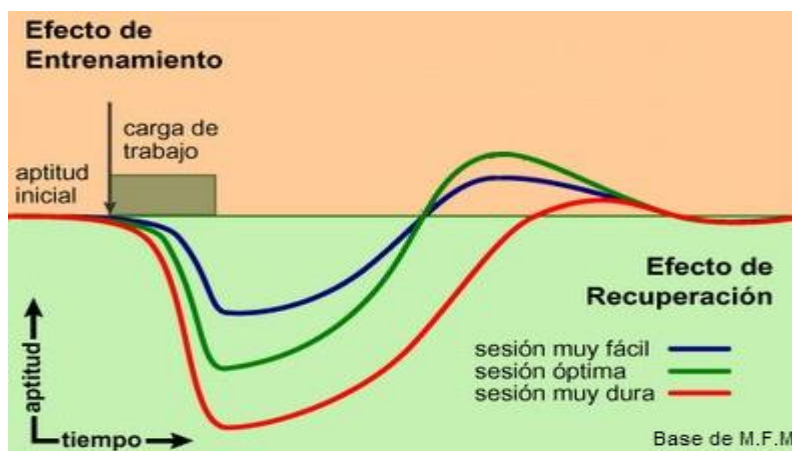
**3º. A. Sí hay un agotamiento**, se transforman los ajustes, disminuyendo la resistencia del organismo ante cualquier estímulo, quedando así debilitado.

**3º. B. Si hay una adaptación**, el organismo es capaz de resistir el estímulo y reacciona, no solo restituyendo las pérdidas hasta el nivel anterior que mantenía antes de la acción del estímulo, sino que las restituye por encima, consiguiendo ser más resistente a ese estímulo o agente estresante. A este fenómeno se le denomina “supercompensación”. Pero esta supercompensación, o beneficio extra, es relativamente duradero, y pasado un tiempo, sino se produce otro estímulo en el mismo sentido, este efecto extra se pierde, volviendo el organismo a sus valores o niveles anteriores, a los que tenía antes de que actuase el estímulo.

Representación esquemática de las fases del S.G.A. según Ozolín:



Dependiendo del valor del estrés/estímulo logrado por el entrenamiento, podemos encontrarnos 3 diferentes situaciones:



De esta manera, la adaptación que se produce durante el proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico, se explica gracias a este proceso biológico, la supercompensación.

La alteración del equilibrio orgánico u homeostasis que se produce al realizar un esfuerzo físico, se manifiesta por una disminución en la capacidad funcional del sujeto. Una vez que cesa el estímulo, en el periodo de reposos tras la realización del esfuerzo, se ponen en marcha una serie de mecanismos biológicos para restaurar la capacidad funcional inicial, pero lo hace compensando esta disminución en exceso, dando lugar a una supercompensación, consistente en un aumento de la capacidad funcional por encima de los valores iniciales a cuando se realizó el esfuerzo.

### 2.2.7. El principio de periodización del entrenamiento

**¿Para qué sirve periodizar el entrenamiento?**

El hecho de dividir en diversas partes el entrenamiento y establecer una duración y objetivos concretos para cada uno de ellos nos ayuda a:

- Establecer picos de rendimiento. Podemos focalizar el trabajo hacia la obtención del estado de forma óptimo en las competiciones principales.
- Desarrollo de las diferentes capacidades físicas. Ya sea de manera simultánea o secuencial, podemos incidir en cada periodo en mayor o menor medida sobre unas u otras.

- Distribución ordenada de los contenidos de entrenamiento. Seleccionar las tareas y los medios para desarrollar las capacidades y alcanzar los objetivos de cada periodo.
- Progresión en el entrenamiento de lo Básico a lo Específico. Modular el grado de especificidad de cada periodo.
- Manipular de forma sistemáticas las variables de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento. De esta manera podemos controlar la carga de entrenamiento y alternar fases de alta carga con fases de recuperación.
- Facilita la monitorización del entrenamiento y la evaluación del rendimiento competitivo. Se pueden establecer relaciones causa-efecto entre el rendimiento competitivo y el entrenamiento previo.

### **2.2.8. El principio de individualización del entrenamiento**

Si existe algún principio que es verdaderamente determinante y que define indiscutiblemente la calidad de un entrenamiento, ese es el principio de individualización. De hecho, podemos considerar que es un principio transversal al resto de principios del entrenamiento, ya que este marca la correcta aplicación del resto.

El principio de individualización afirma que cada sujeto es único y diferente al resto, por lo que las cargas aplicadas deben adaptarse a sus características individuales, tanto internas como externas, para ser óptimas.

Para poder aplicar adecuadamente el principio de individualización resultará imprescindible conocer detalladamente las cualidades y potencialidades de cada atleta mediante un profundo análisis.

### **2.2.9. Principio de Multilateralidad**

El **principio de multilateralidad** nos dice que *para un óptimo rendimiento es necesario que el entrenamiento esté orientado hacia el desarrollo simultáneo de todas las capacidades y habilidades motrices, para formar una base que permita una correcta especialización y un desarrollo armonioso del cuerpo.*

Ventajas de la multilateralidad:

- Aporta amplio repertorio de experiencias y comportamientos.
- Ofrece un desarrollo armonioso del cuerpo y todos sus sistemas.
- Mejora de todas las capacidades motrices.
- Mejora de las capacidades coordinativas.
- Hace el entrenamiento más variado y ameno.
- Aporta un componente lúdico al entrenamiento.
- Aumenta la motivación por la actividad.
- Contribuye a un correcto desarrollo del sistema nervioso.
- Impide la consolidación de desequilibrios musculares, por lo que a largo plazo ejerce un efecto de profilaxis de las lesiones.
- Evita el efecto de estancamiento en el rendimiento.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje.

Por tanto, como entrenadores debemos diseñar un entrenamiento que abarque todo el abanico de habilidades y capacidades motrices.

### **2.2.10. El principio de Transferencia**

El principio de transferencia es la influencia de un tipo de acción motriz (ejercicio) sobre el rendimiento de otra acción motriz distinta. Por ejemplo, el principio de transferencia es aquél por el cual un ejercicio de sentadillas puede influir en el rendimiento de la carrera, del salto o del pedaleo.

#### **Tipos de transferencias**

Podemos distinguir tres tipos de transferencia en función del efecto que tenga el entrenamiento sobre otra acción posterior:

**Transferencia positiva:** Es la que se produce cuando una tarea mejora el rendimiento sobre otra tarea distinta. Por ejemplo, está demostrado que el entrenamiento de fuerza máxima o los ejercicios de squat jump con ligeras sobrecargas tienen un efecto positivo sobre el rendimiento en el sprint.

**Transferencia negativa:** Cuando la realización de un ejercicio dificulta o empeora la realización del siguiente. Si pusiéramos a Usain Bolt a rodar 2h diarias en bici probablemente el efecto que tuviese sobre su velocidad sería más bien nefasto.

**Transferencia neutra:** Una tarea no tiene efecto sobre la otra. Como ejemplo podríamos poner la realización de un curl de bíceps sobre la capacidad de salto. Evidentemente, ni mejora ni empeora porque no tienen absolutamente nada que ver.

### **III. LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO**

En la siguiente tabla podemos apreciar diferentes sistemas de entrenamiento de la **RESISTENCIA** y cómo podemos aumentar su volumen e intensidad:

<b>SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS</b>
<b>CARRERA CONTINUA</b>	<p>Recorrido continuo: carrera suave y uniforme, distancia larga, evitando cambios de velocidad.</p> <p>Características:</p> <p>A) La intensidad es moderada, es decir, se corre despacio.            B) Las pulsaciones se deben mantener entre las 140 y las 160 pul/min.            C) El ritmo de carrera será UNIFORME.            D) El tiempo de carrera, dependerá del nivel de entrenamiento de la persona, pero oscilará entre los 12-15 minutos al principio, hasta prolongarlo por encima de los 45 minutos.            E) El terreno será llano.</p>
<b>CROSS-PASEO</b>	<p>Carrera continua introduciendo cambios de ritmos. Se alternan periodos de carrera con otros andando.</p> <p>Características:</p> <p>A) La intensidad es moderada, es decir, se corre despacio.            B) Las pulsaciones se deben mantener entre las 140 y las 160 pul/min.            C) El ritmo de carrera será UNIFORME y de paseo será MEDIO-ALTO.            D) El tiempo de carrera, dependerá del nivel de entrenamiento de la persona, pero oscilará entre los 12-15 minutos al principio, hasta prolongarlo por encima de los 45 minutos.            E) El terreno será llano.</p>
<b>FARTLEK</b>	<p>Es un método continuo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Literalmente significa "jugar a la zancada".</p> <p>Características:</p> <p>A) El ritmo deja de ser uniforme, se buscan continuamente CAMBIOS DE RITMO.            B) No hay pausas, siempre debe mantenerse la carrera.            C) Idealmente se practica al aire libre, en terrenos accidentados, lo que provoca de forma natural los cambios de ritmo.            D) Las pulsaciones oscilarán entre las 140 y 180 pul/min.</p> <p>EJEMPLOS:</p> <p>A) Correr 14 minutos haciendo 1 min. a ritmo medio y 1 min. a ritmo lento.            B) Correr 14 min. haciendo 2 min. a ritmo medio, 2 min. a ritmo lento, 1 min. a ritmo medio, 1 min. a ritmo lento, 30 seg. a ritmo medio y 30 seg. a ritmo lento; y repetir esto dos veces.            C) Corriendo alrededor de un campo de Fútbol y empezando en una esquina, realizar una vuelta lento y después correr la diagonal a ritmo rápido. Realizar esto durante 15 minutos por ejemplo.</p>
<b>ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO</b>	<p>El circuito es uno de los métodos de acondicionamiento físico más usados, siendo un elemento complementario en la preparación de casi todos los</p>

	<p>deportistas. Se suele emplear para el desarrollo de la resistencia aeróbica y la fuerza resistencia, Pero es útil para el desarrollo de todas las capacidades físicas.</p> <p>Consiste en la realización de una serie de ejercicios de forma sucesiva, con una pequeña pausa entre la ejecución de uno y otro.</p> <p>Puntos importantes a la hora de elaborar un circuito</p> <p>A) Elección de los ejercicios. Los ejercicios deben ser variados y alternos (brazos, piernas y tronco). Es decir, no colocaremos juntos varios ejercicios de piernas o brazos o tronco, sino que los colocaremos de una forma alterna.</p> <p>B) Duración. La duración de cada ejercicio o estación en un circuito oscila entre 30 y 60 segundos.</p> <p>C) Intensidad. No conviene pasar de las 170-180 pul/min al terminar el circuito.</p> <p>D) Pausas o descansos. Las pausas para recuperar y cambiar de ejercicio suelen durar de 15 a 30 segundos, más o menos lo que se tarda en pasar de un ejercicio a otro. Al finalizar el circuito el descanso debe ser de 2 a 3 minutos (hay que esperar a que las pulsaciones bajen a 120-130).</p> <p>E) Número de ejercicios o estaciones. Suelen realizarse entre 6 y 12 ejercicios. Y el circuito se puede repetir 3 – 4 veces.</p>
<p><b>ENTRENAMIENTO TOTAL</b></p>	<p>Consiste en realizar carrera combinada con marcha y distintos tipos de ejercicios para el desarrollo de la fuerza, la coordinación, la agilidad, la velocidad y la flexibilidad.</p> <p>También es un método de entrenamiento mixto. Sirve para mejorar, sobre todo, la resistencia aeróbica pero también para mejorar las demás cualidades físicas y motrices.</p> <p>La duración es relativamente larga, entre 20 y 40 minutos en el que se alternan distintas modalidades de carrera con ejercicios para la musculatura.</p> <p>Las pulsaciones deben mantenerse entre las 140 y las 180 pulsaciones por minuto.</p>

En la siguiente tabla podemos apreciar diferentes sistemas de entrenamiento de la **FUERZA** y cómo podemos aumentar su volumen e intensidad:

<b>SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS</b>
<p><b>AUTOCARGAS</b></p>	<p>Son ejercicios para el desarrollo de la fuerza general en los que la resistencia a vencer es únicamente el peso de nuestro cuerpo.</p> <p><b>CARACTERÍSTICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una serie de ejercicios para los distintos grupos musculares haciendo entre 10 y 30 repeticiones.</li> <li>- La posición corporal debe ser la adecuada.</li> <li>- Conviene ir alternando los grupos musculares para no sobrecargar ninguno.</li> </ul> <p>Ejemplos:</p>

### EJERCICIOS DE AUTOCARGA DIBUJOS

1. Ejercicio para glúteos. Tumbado de lado, con la pierna de abajo ligeramente flexionada, levantar la pierna de arriba.



2. Ejercicio para abdominales. Tumbado con las rodillas flexionadas, apoyo de talones y manos a la nuca; en esa posición se enrolla ligeramente el tronco separando la zona de los hombros del suelo sin separar la zona lumbar del suelo.



3. Fondos de brazos (ejercicios para pectoral y triceps). En posición de tierra inclinada flexionar y extender los brazos manteniendo el cuerpo recto. Para hacer el ejercicio menos intenso se puede hacer con apoyo de rodillas en vez de los pies, tal y como se observa en la imagen.



Son ejercicios en los que un compañero nos ayuda a aumentar la carga del ejercicio o bien supone la resistencia a vencer.

1. Ejercicios para deltoides. Elevar los brazos contra la oposición del compañero.



2. Ejercicio para cuádriceps y glúteos. Elevar al compañero con extensión de rodillas.

### EJERCICIOS POR PAREJAS



3. Ejercicio para pectoral y tríceps. Extensión de brazos para acercar al compañero a la espaldada.



**MULTISALTOS**

Características:

- Se realizan series de saltos seguidos (entre 2 y 8 repeticiones) en altura o en longitud. El número total de saltos por sesión debe estar entre 60 y 80.
- Los saltos se pueden realizar en carrera, parado, con una o con dos piernas.
- Cuidado con pasarse, este método sobrecarga mucho las rodillas.

Ejemplo:

Salto con pies juntos superando unas vallas.



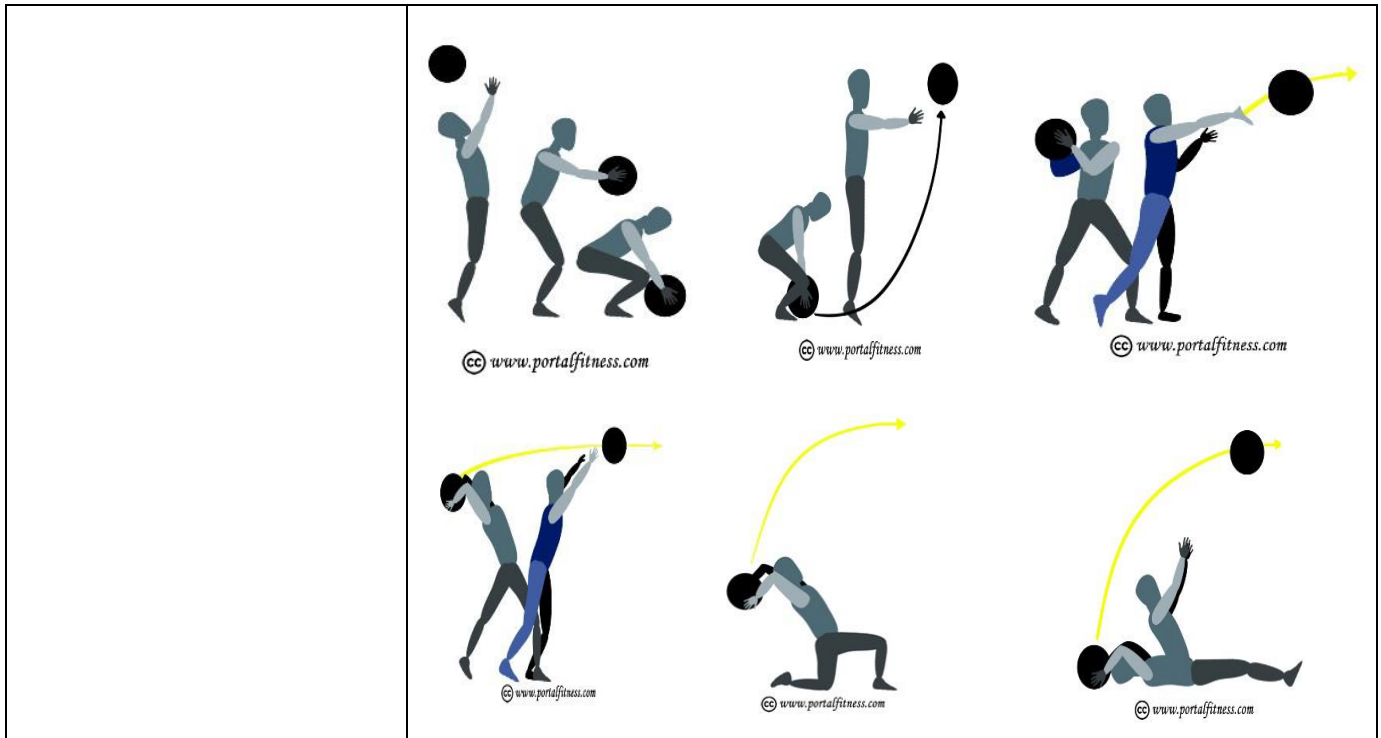
**MULTILANZAMIENTOS**

Características:

- Se realizan series de lanzamientos con balones de peso de entre 1 y 3 kg.
- Los lanzamientos se realizan con una o dos manos, desde diferentes posiciones intentando buscar la participación de la diferente musculatura de tren superior.

Ejemplo:





**ENTRENAMIENTO  
CONTRA RESISTENCIA  
(PESAS, BANDA  
ELÁSTICA, TRX...)**

**Características:**

- Se realizan ejercicios con pesas para los distintos grupos musculares. **ATENCIÓN:** A tu edad no es recomendable utilizar grandes pesos ya que puede interferir en el normal crecimiento de tus huesos.
- El trabajo se distribuye en varias series. Cada serie consta de un número de repeticiones que oscila entre 1 y 20.
- Hay un tiempo de descanso entre series para que la musculatura se recupere. Este tiempo oscila entre 3 y 5 minutos.
- Primero se trabajan los grupos musculares más grandes y luego los más pequeños.




Conviene ir alternando el ejercicio de los distintos grupos musculares (brazos, tronco, piernas) con el fin de permitirles una mayor recuperación.

- La carga o peso utilizado en el ejercicio y el número de repeticiones que se hagan determinan el tipo de fuerza que se mejora:

Tipo de fuerza	Peso o carga	Nº repeticiones por serie	Nº series	Pausa de recuperación
F. máxima	90 – 100%	1-5	2-4	5´
F. explosiva	70 – 80%	8-12	4-6	1´-3´
F. resistencia	30 – 60%	20-30	2-4	30´-1´

En la siguiente tabla podemos apreciar diferentes sistemas de entrenamiento de la **FLEXIBILIDAD** y cómo podemos aumentar su volumen e intensidad:

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO	DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS
MÉTODO	El estiramiento del músculo se acompaña de rebotes, circunducciones, etc.

<p><b>DINÁMICO O BALÍSTICO</b></p>	<p>Realizar 10 o 15 repeticiones de cada ejercicio. Ejemplos: 3. Apoyados en la pared, se flexiona una cadera hacia delante hasta que la rodilla se encuentre a la altura de la cadera y después se extiende hacia atrás todo lo posible extendiendo la rodilla.</p> 
<p><b>MÉTODO ACTIVO ESTÁTICO (BOB ANDERSON)</b></p>	<p>El músculo se estira hasta el tope de la articulación y se mantiene la posición (15-20 segundos). 1. Colocar una mano en la espalda y con la otra empujar en el codo hacia abajo. Mantener la posición de estiramiento durante 15 o 20 segundos.</p> 
<p><b>MÉTODO PASIVO ESTÁTICO</b></p>	<p>Se necesita la ayuda de un compañero, este forzará la articulación hasta el límite y mantendrá en ese punto (6-10 segundos). Ejemplos: 1. Uno se coloca tumbado boca arriba y el otro le coge un pie y le eleva la pierna hacia arriba. La pierna debe permanecer recta y el pie en flexión. Mantener en la posición de máximo estiramiento durante 6 a 10 segundos.</p> 
<p><b>MIXTO (ESTÁTICO-DINÁMICO): STRETCHING</b></p>	<p>1. Estiramiento de la musculatura y mantener la posición 10'' 2. Volver a estirar la musculatura desde la posición alcanzada anteriormente otros 10''. De 4 a 8 repeticiones.</p>

A la hora de planificar un entrenamiento deportivo nunca debes olvidar los siguientes pasos:

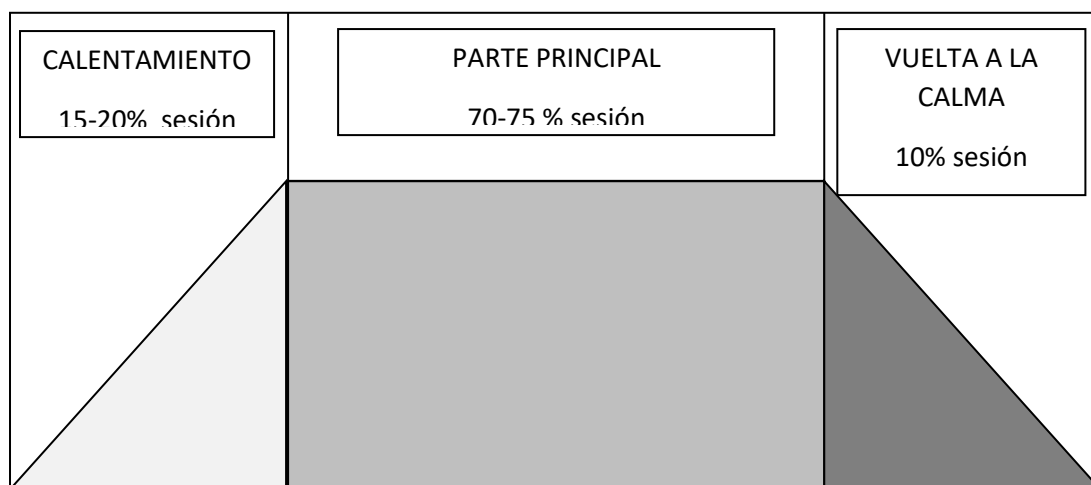
1. Cuál es el **objetivo** del entrenamiento.
2. Qué **métodos** emplearé para conseguirlo.
3. Qué sistema de valoración utilizaré al principio y al final de la planificación para ver si se ha conseguido el objetivo.

#### IV. ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Una vez que hemos visto qué métodos de entrenamiento podemos aplicar en función de las capacidades físicas que pretendemos desarrollar, vamos a ver cómo podemos organizarlo.

Una **sesión** de entrenamiento es una agrupación de ejercicios con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos.

La sesión se divide en tres partes bien diferenciadas:



La realización de varias **sesiones** (3-6) de entrenamiento forman un **microciclo**.

La realización de varios microciclos (3-6) forman un **mesociclo**.

La realización de varios mesociclos (3- 6) forman un **macrociclo**.

