

Entrenamiento Aeróbico. (1era. Parte)

Prof. M.I. José Rodrigo García. Universidad del Deporte.

Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #21. Pág. 30.

El acondicionamiento físico es sin duda alguna, el objetivo constante en cualquier deporte. En mayor o menor intensidad la intención de contribuir al desarrollo de las capacidades físicas del sujeto, acompañan sin duda cualquier propuesta organizada de actividad física.

Al desarrollo intencionado de las cualidades físicas, se llama **acondicionamiento físico**, y el resultado obtenido será el grado de Condición Física.

La Condición Física es la suma de todas las cualidades motrices importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad y la motivación). Pero la Condición Física no es sólo necesaria en el ámbito del deporte; la actividad profesional y aún la vida cotidiana necesitan un acondicionamiento físico.

La Condición Física puede dividirse en cuatro niveles:

NIVEL MÍNIMO: Es el nivel al que deben llegar todos los sujetos, ya que constituye el umbral entre la salud y la enfermedad, es decir, quien no ha alcanzado este nivel se puede decir que está enfermo.

NIVEL MEDIO: Corresponde al índice medio estadístico de una población heterogénea. Sujetos sanos y dentro de ellos el nivel de la población referida.

NIVEL IDEAL: Considerado como el valor óptimo para una máxima capacidad y eficacia funcional dentro de un entorno cotidiano. Es el nivel de condición física máximo para enfrentarnos a una vida normal.

NIVEL ESPECIAL: Necesario para una práctica deportiva competitiva. Para alcanzar este nivel se requiere una adaptación particular que sólo se logrará con un entrenamiento continuo de características especiales.

Podríamos de esta forma hablar de dos tipos de condición física, la que llamaríamos **GENERAL**, que parte del nivel mínimo, que es la garantía para un organismo sano y que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desenvolverse en su actividad cotidiana. Y en segundo lugar, la condición física **ESPECIAL**, que corresponde al nivel particular a cada tipo de deporte. La condición física que necesita un corredor de maratón es muy diferente a la de un lanzador de martillo, por ejemplo.

PRINCIPIOS GENERALES DEL ACONDICINAMIENTO FISICO

El organismo responde al ejercicio, según la teoría del "stress" o Síndrome de Adaptación General SAG, de la misma manera que lo hace ante cualquier agente que lo perturba. Presenta una fase inicial de alarma que supone un desequilibrio en el organismo que le lleva a un estado de fatiga o choque. Para superar esta fase, el organismo genera una serie de reacciones que le reestablezcan del desgaste sufrido para llevarlo a un nivel superior de equilibrio inicial. Esto es conocido como fenómeno de sobre-compensación o súper-compensación.

ESTÍMULOS

Para que se dé este fenómeno es necesario que se cumplan una serie de requisitos: Por un lado la **INTENSIDAD** del agente estresador tiene que ser adecuada. Si un sujeto mal entrenado se somete a un esfuerzo muy por encima de sus posibilidades, en lugar de beneficios encontraremos después del estímulo

Entrenamiento Aeróbico. (1era. Parte)

Prof. M.I. José Rodrigo García. Universidad del Deporte.
Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #21. Pág. 30.

un deterioro general de la condición física, aún después de la fase necesaria de recuperación.

El segundo requisito para que se produzca la sobre-compensación es la **RECUPERACIÓN**. Es necesario que después de un esfuerzo haya buenas condiciones que favorezcan la recuperación, como fase necesaria para que se asimile el trabajo. Por último se necesita también que exista una correcta sucesión entre los distintos esfuerzos o estímulos que constituyen el entrenamiento.

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

Simplificando lo aportado por la Teoría del Entrenamiento Deportivo, podemos decir que se obtiene mejora en la condición física, si los estímulos, o **CARGAS DE TRABAJO** van creciendo paulatinamente. Trabajos siempre de la misma magnitud, estancarían el desarrollo de la condición física. Cargas en descenso de intensidad, provocarían un retroceso en la capacidad. Solamente cargas en progresión adecuada ayudan a un mejoramiento de la condición física.

Si una persona entrena 10 minutos diarios y después de unos días disminuye el tiempo, sin variar la velocidad, perderá progresivamente su capacidad de resistencia. Un entrenamiento diario sostenido, de 10 minutos tampoco logrará una mejora, sólo mantendrá el nivel de resistencia. **(Continuará...)**

NTM
nutrition technologies®