

Entrenamiento Aeróbico. (2da. Parte)

Prof. M.I. José Rodrigo García. Universidad del Deporte.
Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #22. Pág. 41.

PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

Para obtener una evolución en la condición física, las cargas tienen que repetirse con la continuidad conveniente. Una repetición muy separada no produce ningún efecto, mientras que mucha continuidad sería lo contrario, provocando saturación y sobreentrenamiento.

PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Un entrenamiento multilateral, es aquel que pretende una condición física general, buscando en el sujeto un desarrollo armónico y compensado, sin la referencia específica de una actividad deportiva. Aunque en la actualidad el entrenamiento no atiende a este principio en miras de un máximo rendimiento, desde la perspectiva del acondicionamiento físico es un fundamental que garantiza no salirse de la zona que definiríamos de máximo control de salud. Ej. Un tenista deberá entrenar los dos brazos por igual para tener la fuerza compensada.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD

Cada organismo responde de manera diferente al ejercicio físico. De allí que los métodos y cargas de trabajo requieran una máxima individualidad. Este principio obliga al planteamiento de un enfoque metodológico, en el que cada individuo debe trabajar con autonomía para centrarse en sus propias necesidades.

PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Este principio nos ayudará a comprender mejor la clasificación que anteriormente se hacía de **CONDICION FÍSICA GENERAL** y **CONDICION FÍSICA ESPECIAL**. Transferencia significa: los efectos positivos o negativos que una situación determinada tendrá en situaciones posteriores. De esta forma el acondicionamiento físico general pretenderá siempre presentar una transferencia positiva en el acondicionamiento físico especial.

PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD

A partir de una condición física general con bases de transferencia suficientes, se realizará la preparación física ajustada a las necesidades **ESPECÍFICAS** de la actividad que quiera desarrollarse.

LA RESISTENCIA

Se puede definir la Resistencia como la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento. Cualquier atleta necesita tener una adaptación suficiente para mantener el nivel de rendimiento óptimo durante una competición deportiva, evitando así que la fatiga condicione su desempeño.

SISTEMA AERÓBICO

Cuando las reservas energéticas libres se agotan, los músculos reclamarán para continuar en movimiento un aporte suplementario de nutrientes y oxígeno. La respuesta inmediata será el incremento de la frecuencia respiratoria con objeto de captar una mayor cantidad de oxígeno y de la frecuencia cardiaca que facilite una mayor velocidad en la circulación sanguínea, en donde serán transportados los nutrientes necesarios.

Entrenamiento Aeróbico.(2da. Parte)

Prof. M.I. José Rodrigo García. Universidad del Deporte.
Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #22. Pág. 41.

Si todos los nutrientes y oxígeno que necesita el cuerpo pueden suministrarse de esta manera, estamos frente a lo que denominaremos Sistema Aeróbico, que además de ser el más rentable, no produce residuos tóxicos que favorezcan la aparición de la fatiga. Cuando un atleta después de un entrenamiento o una competición, que ha implicado un esfuerzo importante, realiza una carrera muy suave durante un tiempo superior a quince minutos, está buscando que los residuos propios del metabolismo anaeróbico láctico, no se queden en el músculo, sino que por medio del **CICLO DE CORI**, pasen al torrente sanguíneo y desde allí a resintetizarse dejando más altas las reservas energéticas para su posterior reutilización. Sabemos que después de cualquier actividad intensa no debe interrumpirse bruscamente la actividad, es conveniente con una carrera suave o juegos poco intensos, mantener una actividad que asegure una circulación activa que recoja los productos de desecho del metabolismo.

Durante mucho tiempo las incómodas “agujetas”, se han justificado como “piquetes” recibidos por el músculo por el ácido láctico, que una vez producido, sí no es recogido por el torrente sanguíneo, como se ha explicado, se cristaliza y se deposita en el tejido muscular. Ahora sabemos que las “agujetas” son un fenómeno más complejo del que si bien puede participar la explicación anterior, no es la causa única ni más importante.

LA RESISTENCIA Y LA RESPUESTA CARDIO-RESPIRATORIA

Un incremento de la intensidad del ejercicio físico, requiere un mayor suministro para el músculo de oxígeno y nutrientes, para lo cual, tanto el sistema cardio-respiratorio, como el respiratorio, deben responder con un incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria respectivamente.

La frecuencia cardíaca, fundamentalmente, va a ser un índice muy importante de control del esfuerzo, y mantendrá una relación directa con valores como el máximo consumo de oxígeno. En el adulto el peso y estatura media, puede establecerse como frecuencia cardíaca de reposo 70 l/m. Con esta frecuencia, un trabajo prioritariamente aeróbico, oscilaría en la banda 120-145 l/m; la siguiente banda 145-170 l/m., correspondería a un trabajo aeróbico con aproximación al umbral anaeróbico, y a partir de allí 170-180 l/m., hablaríamos seguramente de un trabajo preferentemente anaeróbico.

La edad es uno de los factores que influyen determinantemente en la frecuencia cardíaca. Para que la frecuencia cardíaca sea un registro realmente útil, es importante que cada deportista, etc. Sepa tomar el pulso por sí mismo teniendo en cuenta las siguientes reglas:

1. Puede tomarse en el cuello (en el recorrido de la arteria carótida) y en la muñeca (recorrido de la arteria radial).
2. No se debe utilizar nunca el dedo pulgar, pues por tener una importante irrigación propia puede dar lugar a confusión.
3. Tomar las pulsaciones inmediatamente después de realizar el esfuerzo, de lo contrario la recuperación hará que la frecuencia haya descendido.
4. Suelen tomarse las pulsaciones durante seis segundos, diez, quince treinta o un minuto completo, cuanto mayor entrenamiento tenga el sujeto más interesante será tomarlas en una fracción pequeña, pues de lo contrario una buena recuperación nos falseará el dato de la frecuencia cardíaca máxima.

(Continuará....)