

Entrenamiento Aeróbico. (4a. Parte. Final)

Prof. M.I. José Rodrigo García. Universidad del Deporte.
Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #24. Pág. 36.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Los sistemas de entrenamiento de la resistencia, pueden clasificarse según dos grandes métodos: Métodos continuos y Métodos interválicos.

Los primeros 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 también cambios de ritmo importantes.

El método interválico nace como alternativa a las limitaciones del método continuo y basado en el “interval-training” que utiliza por primera vez la escuela alemana de Friburgo, propone como sistema de trabajo, la participación del esfuerzo en otros varios de intensidad sub-máxima intercalados por pausas de recuperación que contribuyen también a la adaptación del organismo.

FARTLEK

Se le ha llamado también “Juego de Zancadas”: Es un entrenamiento más ameno que la carrera continua, y que permite, según su utilización, trabajar la resistencia aeróbica y la anaeróbica. Sus características son:

1. No hay pausas, siempre debe mantenerse la carrera.
2. Se buscan continuamente cambios de ritmo.
3. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave.
4. Nos ayudaremos de los accidentes de terreno (subidas y bajadas) para cambiar los ritmos de trabajo.
5. Las distancias en las que se marcarán los cambios de ritmo son variadas. Según la calidad de los esfuerzos y el tiempo de recuperación activa, el trabajo será más o menos anaeróbico.
6. El tiempo total de trabajo depende de su composición, pero puede oscilar entre 15-20 minutos y 40-45 minutos.

ENTRENAMIENTO TOTAL

Cuando junto con la carrera se combinan los ejercicios gimnásticos, saltos, pliométricos, juegos con los elementos del terreno y con los mismos compañeros, pero con una intensidad media-alta, y de manera encadenada, estamos hablando del ENTRENAMIENTO TOTAL. La duración oscilará entre los 20 y 30 segundos y puede llegar a ser de hasta una hora.

ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

Los entrenamientos anteriores, estaban dentro del método que hemos denominado CONTINUO. En algunos casos, una recuperación activa descendiendo la intensidad rompía la actividad, pero siempre sin pausa o descanso. El interval-training, es el ejemplo más característico del método interválico que ya se presentó. Es un trabajo que aunque puede adaptarse para mejorar la resistencia aeróbica su diseño favorece fundamentalmente el desarrollo de la resistencia anaeróbica.

Se caracteriza por:

- Alternancia de esfuerzo y tiempo de reposo.

Entrenamiento Aeróbico. (4a. Parte. Final)

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

Fisicoculturismo y Fitness. Año 3. #24. Pág. 36.

- Distancias entre 100 y 400 m. Aunque veremos que a nivel escolar pueden hacerse más cortas.
- La intensidad será entre 60-70% de las posibilidades máximas del sujeto si se quiere que sea un esfuerzo aeróbico y el 80-90% si se busca un beneficio anaeróbico.
- Las repeticiones variarán en función de la distancia elegida, la intensidad y la acción en el intervalo. Todo ello dependerá de la edad del sujeto y los objetivos propuestos.
- La pausa estará indicada por la recuperación de la Frecuencia Cardíaca. El esfuerzo debe iniciarse sin esperar una plena recuperación, aproximadamente entre 120 y 140 l/m., llegando a 180 l/m y más al finalizar. Con esta referencia, las recuperaciones oscilan entre 30" 3-4 minutos, según la intensidad y distancia.
- El intervalo puede ser activo (caminando o con actividad muy suave) o pasivo (incluso acostado), dependiendo del diseño establecido.

CUESTAS

Utilizando el accidente del terreno que le da nombre y participando de la mayor parte de las características del sistema anterior, las cuestas son un sistema de entrenamiento entre la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Utilizadas las cuestas para la resistencia, tendrán una longitud de entre 60 y 200 metros. Los desniveles no serán muy importantes. Al mismo tiempo que se incide en la resistencia general u orgánica, mejoramos la resistencia específica del tren inferior y la capacidad de impulso.

ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

Es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en colocar alrededor de un espacio determinado, un número variable de estaciones que se deberán recorrer: ya sea con el objeto de hacer un número determinado de repeticiones o trabajar durante el tiempo establecido por el entrenador-profesor.

Otras características son:

- Especialmente dirigido a la resistencia anaeróbica puede también destinarse a la mejora de otras cualidades: potencia, fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad e incluso coordinación y ajustes técnicos.
- El esfuerzo de cada ejercicio tiene que individualizarse y ajustarse a los objetivos del entrenamiento.
- El control de intensidad que se efectúa por la frecuencia cardíaca, puede considerarse igual al Interval Training, es decir 120-140 l/m para empezar y 180 l/m al final.
- Es un recurso muy aplicable, es válido para cualquier edad, y puede organizarse individualmente, por parejas y aún en pequeños grupos. (FIN)