

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Capacidad	Subtipo	Métodos	
Resistencia	Aeróbica	Métodos continuos	Continuo uniforme Continuo variable
	Aeróbica/Anaeróbica	Métodos fraccionados	M. Interválicos M. de repeticiones
	Específica	Método de Competición	
Fuerza	Fuerza-Resistencia	Circuit Training	M. Analítico
	Fuerza Explosiva	Pliometría	
	Fuerza Máxima	Intensidades Máximas	M. de repeticiones
Flexibilidad	Estática	Stretching	P.N.F.
	Dinámica	M. balístico	

1. Resistencia

1.1. Métodos continuos

- ✓ alto volumen de trabajo (15' -> 2 horas)
- ✓ **sin** intervalos de descanso
- ✓ intensidad entre 60%-80%
- ✓ desarrolla la resistencia aeróbica
- ✓ mejora el ritmo de recuperación
- ✓ utiliza principalmente lípidos e H.C.

1.1.1. Continuo uniforme:

- intensidad **constante** entre 60-80%
- principalmente utilizado al principio de la temporada
ej: 30' de carrera continua, rodar en bicicleta por terreno llano...

1.1.2. Continuo variable:

- intensidad **variable**
- las variaciones de intensidad pueden ser determinadas por el perfil del **terreno** (cuestas) o por la variación de la **velocidad**
- ej: 30' por terreno con cuestas, 45' de entrenamiento total, 60' de carrera progresiva, 20' corriendo 4' al 60% -2' al 70%- 4 al 60%- 1' al 80%...

1.2. Métodos fraccionados

- ✓ volumen más bajo (máx 60')
- ✓ con **intervalos de descanso**, que permiten entrenar a **mayor intensidad** y por lo tanto, consiguen mayores mejoras en el rendimiento que los métodos continuos, sobre todo en personas más entrenadas
- ✓ intensidad uniforme entre 70%-90%
- ✓ utiliza principalmente H.C.

1.2.1. Métodos interválicos

- la recuperación es **incompleta** (la duración de las pausas debe ser tal que la FC se recupere hasta **120-130** ppm)
- las series pueden durar entre 1' y 15' (a menor duración mayor intensidad y mayor descanso)

- en función de la intensidad, desarrollan la resistencia aeróbica (<80%) o anaeróbica (>80%)
- es recomendable comenzar con series más largas de menor intensidad (menor descanso en relación al tiempo de trabajo) e disminuyendo la duración de las series, aumentando la intensidad
- ej: 4 x 8' (70%) /2'; 6x6'(80%)/2'; 8x4'(85%)/4'...

1.2.2. Método de repeticiones

- la **recuperación es completa** (la duración de las pausas debe permitir que la FC baje de las **100 ppm**)
- las series pueden durar entre 20" y 3'
- la intensidad es **mayor** que en los métodos interválicos
- desarrollan principalmente la resistencia **anaeróbica**
- ej: 4 x 2' (90%) /10'; 6x45" (90-100%)/8', 8x20"/6'...

1.3. Método competitivo

- ✓ variación del método de repeticiones
- ✓ imita las características de la prueba: cada serie descompone la distancia de competición en tramos (iguales o diferentes) con una pequeña recuperación
- ✓ ej: 2x (4x3'(100%)/30")/15'

2. Fuerza

2.1. Fuerza resistencia

- ✓ el entrenamiento de esta capacidad mejora también el rendimiento en pruebas de resistencia (aeróbica y anaeróbica)
- ✓ reduce el riesgo de lesiones

2.1.1. Circuit training

- entre 6 y 20 ejercicios sucesivos
- entre 2 y 5 vueltas al circuito (series)
- tiempo de trabajo en cada ejercicio: entre 30"-1'
- tiempo de descanso entre ejercicios: entre 10"- 20"
- descanso entre series: estiramientos 2'-3'
- es preferible alternar trabajo de grupos musculares de brazos, piernas y tronco, para evitar sobrecargas y propiciar el trabajo cardíaco

2.1.2. Método de repeticiones

- trabajo del mismo grupo muscular (máximo 2-3 grupos musculares al día)
- intensidad entre **30-60% de la F.Máxima** (utilizando el propio peso corporal o cargas medias)
- muchas repeticiones: a partir de 15
- series: entre 3-10 o más
 - descanso: de 30" a 2' aprox.
 - ejemplo: 4x(4x20/15")/2' abdominales, 4x15/60" flexiones de brazos; 12-16-20-16-22 (/60"-90" entre series) flexiones de brazos...

2.2. Fuerza explosiva (Potencia)

2.2.1. Método Pliométrico

- **ejercicios explosivos** (saltos verticales, horizontales; lanzamientos de balón, flexiones a gran velocidad...) y **contracciones pliométricas** (contramovimiento rápido)

- intensidad: entre el 30% y el 70% de la Fuerza Máxima, normalmente pequeños pesos o el propio cuerpo)
- pocas repeticiones, sin llegar a la fatiga: entre 5 y 10, pero ejecutadas a la máxima intensidad
- amplia recuperación: 3'-5'

2.3. Fuerza Máxima

2.3.1. Método de intensidades máximas

- intensidad: **85-100% de la F.Máx.**; a la máxima velocidad de ejecución posible
- 1-5 repeticiones por serie (3-6 series) con amplio descanso: 3'-5'
- no recomendable para principiantes; necesaria ayuda
- incremento de la fuerza máxima por factores **nerviosos** (coordinación intramuscular)
- poca hipertrofia

2.3.2. Método de repeticiones

- intensidad: **60-85% de la F.Máx.**; máxima velocidad de ejecución posible
- 5(85%)-12(60-70%) repeticiones por serie
- 3-5 series con 2'-5' de descanso
- en ocasiones, es necesaria ayuda en las últimas repeticiones
- incremento de la fuerza máxima por **hipertrofia**
- necesarias 48-72 horas de recuperación de los grupos musculares trabajados

3. Flexibilidad

3.1. Flexibilidad estática

3.1.1. Stretching (estiramientos)

- Consiste en mantener una separación articular máxima durante un tiempo prolongado (mínimo 15").
- Puede realizarse con o sin ayuda (solo o asistido)

3.1.2. P.N.F.

- "Facilitación Neuromuscular Propioceptiva"
- Debe realizarse por parejas, con cuidado
- Consta de tres fases:
 - 1ª: estiramiento pasivo asistido (+15")
 - 2ª: contracción isométrica del músculo que se estira durante un mínimo de 6"--> relajación 2"-3" y estiramiento asistido 15"
 - 3ª: contracción isométrica del músculo antagonista, aumentando el estiramiento del agonista (15")

3.2. Flexibilidad dinámica

3.2.1. Método balístico

- incide sobre la flexibilidad y la elasticidad muscular
- se realiza con un rápido movimiento en donde la articulación es llevada a su máximo estiramiento: lanzamientos y rebotes
- debe realizarse con cuidado y nunca en estado de fatiga muscular, ya que cuando se realiza una elongación repentina el músculo responde de forma refleja con una contracción involuntaria, lo cual incrementa la tensión del músculo pudiendo provocar lesiones

EL CALENTAMIENTO (WARM-UP)

¿Qué es el calentamiento?

"Se trata de un conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y las articulaciones, cuyo objetivo es preparar el cuerpo para que pueda rendir adecuadamente en el deporte, reduciendo el riesgo de lesiones"

¿Qué efectos causa el calentamiento?

En el sistema cardiovascular:

- aumentar el frecuencia cardiaca
- aumenta la cantidad de sangre en circulación

En el aparato respiratorio: aumenta la frecuencia respiratoria

En el aparato locomotor:

- aumento de la temperatura muscular
- aumenta la flexibilidad y la elasticidad del músculo
- disminuye el riesgo de lesión

¿Cómo debemos calentar?

- Siguiendo un orden
- Gradualmente (aumentando la intensidad)
- se adapta a:
 - Las características del deportista
 - La actividad que se va a hacer después
- debe ser completo