

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

MINISTERIO DE EDUCACION CULTURA Y DEPORTE.

I.U.P. SANTIAGO MARIÑO.

MARACAIBO – EDO. ZULIA

CATEDRA: EDU. PARA LA SALUD FISICA Y DEPORTE.

SISTEMAS Y CLASIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

MARACAIBO, DICIEMBRE DE 2004.

INTRODUCCION.

El presente trabajo consta de una serie de preguntas y respuesta relacionadas con los circuitos de entrenamientos los cuales son necesarios para el fortalecimiento de nuestro cuerpo, para tener una buena aptitud física y para lograr un mejor desarrollo corporal.

Este desarrollo tiene la finalidad de explicar los sistemas de clasificación del entrenamiento, los circuitos, clasificación, métodos y efectos.

1.- Concepto de entrenamiento.

Es un conjunto de actividades a las cuales se entran a un individuo, con la finalidad de desarrollar progresivamente sus cualidades mentales y físicas aplicándolas especialmente a aquellas que los caracteriza.

2.- Metodología del entrenamiento.

Todas las actividades físicas requieren de la dirección de una persona calificada que tenga conocimiento sobre la materia y haber estudiado la anatomía, kinesiología, fisiología y dietética, pues la fusión es muy delicada y cualquier lesión o sobreentrenamiento puede causar daños físicos irreparable en el atleta o estudiante.

3.- Explique el entrenamiento aeróbico.

Consiste en la realización de una serie de ejercicios que estimulan la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo, para producir cambios benéficos en el organismo.

El efecto aeróbico de la actividad física esta determinado no solo por su duración sino también por el establecimiento de la frecuencia cardiaca en un limite de 120 a 150 ppm., pues un ritmo cardiaco inferior a 120 ppm, no produce efecto alguno y debe mantenerse por espacio minino de 5 min, con el objetivo de favorecer la implantación de las condiciones que producen cambios óptimos al organismo. La prueba de los 12 min. Constituyen la parte importante del entrenamiento, pues permite calcular el mínimo consumo de oxigeno y establecer un programa de trabajo tendiente a aumentarlo o mantenerlo a fin de determinar el consumo de O₂ cuyo nivel es normal es de 50 Kg/min. Y para la mujer es 40 Kg/min.

4.- Explique la planificación del entrenamiento.

Tiene la finalidad de llevar al atleta al más alto performance y puede ser de la siguiente manera:

- Corto Plazo: Plan semestral y trimestral.
- Medio plazo: Plan anual (juegos nacionales).
- Largo Plazo: Plan olímpico (4 años).
- **Plan de entrenamiento**

5.– Explique las etapas del entrenamiento.

Objetivo: Mejorar su preparación física – deportiva y orientar los entrenamientos. **Periodicidad:** Preparatoria, pre–competencia, competencia, descanso o recuperación. **Formas estructurales:** preparación física, preparación técnica, preparación táctica. **Preparación complementaria:** trabajo psicológico, ficha médica, y régimen alimenticio.

6.– Explique las fases del entrenamiento.

- Preparación Física: general y específica: Es la fase del entrenamiento de un individuo que consiste en desarrollar una serie de ejercicio que le permita alcanzar una buena condición física.
- Pre–competencia: Es el entrenamiento previo a una competencia.
- Competencia: En esta fase el individuo realiza su máximo esfuerzo para alcanzar el objetivo propuesto.
- Post–competencia: En esta fase el individuo termina su entrenamiento con ejercicios de relajación de los músculos.

7.– Explique los métodos del entrenamiento.

Método de Fartlek.

Es un método de esfuerzo fraccionado que consiste en la combinación de carrera de varias velocidades. Existen dos tipos de método fartlek en este caso el Sueco y el Polaco ambos cumplen con las características principal aunque presentan pequeñas diferencias. El Fartlek es un tipo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica que se usa en cualquier especialidad deportiva.

Método de intervalo.

Es un tipo de entrenamiento de esfuerzo fraccionado, consiste en una sucesión de esfuerzos sub–maximales con pausas incompletas de recuperación.

Método de circuito.

Es un método basado en el trabajo alternos de diferentes grupos musculares y con dosificación y control de dicho trabajo.

El trabajo de cada grupo muscular se hará mediante ejercicios de fácil ejecución llamados estaciones.

8.– Clasificación de los sistemas de entrenamiento

a.–) **Sistema de entrenamiento aerobico:** se caracteriza por actividades de larga duración y de mediana intensidad, se realizan para mejorar el sistema cardio respiratorio. Tenemos: Fartlek, Cross Country, Circuitos.

b.–) **Sistema de entrenamiento anaeróbico:** Se caracteriza por actividades de gran intensidad , entre ellos tenemos Interval Training, entrenamiento de circuito.

3.–) **Sistema de entrenamiento muscular:** Son aquellos que por sus tipos de movimientos afectan a los

músculos y articulaciones en sus diferentes cualidades físicas (fuerza, potencia) y tenemos entrenamientos de circuito y pesas.

9.– Concepto de circuito de entrenamiento.

Consiste en realizar una serie de ejercicios ordenado de manera que conforman una circuito en los cuales se realizan una serie de ejercicios de diferentes efectos con o sin implementos que se denomina estaciones. El profesor va indicando las diferentes rotaciones por los aparatos. En el año 1953 los Ingleses Morgan y Anderson desarrollaron en la universidad de Sud (Inglaterra) un sistema de entrenamiento el que de acuerdo con su estructura formal denominaron Circuit Training (entrenamiento en circuito).

10.– Explicar los tipos de circuitos.

1.– Circuito abierto: Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.

2.– Circuito cerrado: Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.

3.– Circuito mixto: Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

11.– Nombra las características del circuito

- 1.– Trabajar en mayor número de alumnos.
- 2.– Los trabajos de estación son consecutivo y ordenado en forma lógica.
- 3.– Se puede graduar la clasificación en forma individual.
- 4.– Respeta las diferencias individuales.
- 5.– Se realiza en forma de circuito.
- 6.– Se puede trabajar con poco espacio.
- 7.– Los ejercicios.

12.– Explique las normas del circuito de entrenamiento.

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones.
- El trabajo debe ser prácticamente sin recuperación en cada estación, pero es recomendable para los alumnos darle 10 de descanso.
- No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas o con descanso.

13.– Explique los efectos del circuito de entrenamiento.

- Mejora las funciones musculares y respiratorias.
- Mejora la respiración.
- Fortalecimiento especialmente muscular.

- Medida de adaptación del aparato cardiovascular al tipo de trabajo.

Efectos inmediatos:

a.-) Nivel circulatorio:

- Aceleración de la frecuencia cardiaca.
- Aumento del volumen sistólico.
- Aumento de la velocidad de circulación.

b.-) Nivel respiratorio.

- Aumenta la frecuencia respiratoria.
- Mayor ventilación pulmonar.
- Aumento del número alveolo pulmonar.

Efecto mediato:

1.- Nivel circulatorio:

- Hipertrofia o desarrollo del corazón.
- Desminucion de la presión arterial.
- Aumento del grosor de los vasos sanguíneos.

2.- Nivel de la sangre:

- Aumento de los glóbulos Rojos.
- Disminución de los ácidos lácticos.
- Aumento de la hemoglobina.

3.- Nivel respiratorio:

- Aumenta el volumen minuto respiratorio.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Disminuye la frecuencia respiratoria.

4.- Nivel Muscular:

- Aumento de la masa muscular.
- Mayor circulación interna de los músculos.
- Cambio de los tejidos musculares.

5.- Nivel nervioso:

- Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular.
- Reducción de cansancio.

14.- Nombra las ventajas y desventajas del circuito de entrenamiento.

Ventajas:

- Rendimiento a la hora de realizar cualquier ejercicio.

- Buen desarrollo de las cualidades físicas.
- Mejorar el funcionamiento muscular, respiratorio, resistencia y potencia.
- Mejoramiento de las velocidades físicas.

Desventajas:

- Aceleración de frecuencia cardiaca.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución del ritmo cardiaco o reposo.
- Aumento de la velocidad de la circulación.

CONCLUSION

El siguiente trabajo habla de muchos aspectos importantes en el deporte donde nos explica la importancia del entrenamiento y el cual es calificado simplemente como un conjunto de actividades que realiza un individuo.

Es importante también dar a conocer los diferentes métodos de entrenamiento antes de comenzar alguna actividad física de lo contrario saldríamos perjudicados y podríamos acacionarnos una lesión al realizar alguna actividad física.