

# LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS DEPORTES DE CONJUNTO

## CLASIFICACION DE LOS EJERCICIOS

Prof. Ezequiel Lavayen

De acuerdo a su *kinematografía* (el movimiento según leyes biomecánicas) y *forma* (carga del entrenamiento).

Ejercicios

**IGUALES:** En su Forma y Kinematografía.

**PARECIDOS:** Uno de los componentes coincide.

**DIFERENTES:** Ninguno de los componentes coincide.

### Desde la Didáctica

#### 1-Generales

Acondicionamiento Básico: Ejercicios diferentes, Ej.: etapa de transición

#### 2- Específicos

- a) Especiales Básicos: Parecidos. Etapa específica, no competitiva Ej.: saltos en vallas.
- a) Específicos de acondicionamiento Físico: Coincide la Kinematografía pero varía la Forma en mayor o menor volumen o intensidad Ej.: Pases con medicine ball en básquet.
- a) Metodológicos: Incorporan nuevos gestos técnicos. Proceso de aprendizaje, Principio de temporada.
- a) Correctivos Técnicos: Permiten mejorar el gesto técnico. En etapas de estancamiento o finales de temporada.
- a) Técnico- Táctico Competitivo: Ej.: Trabajar con driles de sobrecarga defensa/ ataque. Realidad del juego. Etapa de especialización o competitiva.

## LA RESISTENCIA

Capacidad para mantener una actividad el mayor tiempo posible.

Retrasar al máximo la aparición de la fatiga, evitando que no se altere la percepción, la toma de decisión y la ejecución de la acción.

Según el criterio de la manifestación energética que se produce:

- Sistema aeróbico.
- Sistema glucolítico (Resistencia Anaeróbica Láctica)
- Sistema de los fosfágenos (Resistencia Anaeróbica Aláctica)

**R. Aeróbica:** Capacidad Aeróbica  
Potencia Aeróbica ( $Vo_{2máx}$ )

**R. Anaeróbica:** R. Anaeróbica Láctica: Capacidad  
Potencia  
R. Anaeróbica aláctica: Capacidad  
Potencia

## MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA

### MÉTODO CONTINUÚOS

#### **I, Bajo, A, Sub Aeróbico.**

OBJETIVO: Entrada en calor, pérdida de peso, regenerativo.

VOLUMEN: 30-40% más del tiempo total de trabajo de competencia.

INTENSIDAD: 50-60%

F. CARDIACA: 120-140 L/M

DESPLAZAMIENTO: 5'30"-6'30". Km/h; 3m/seg.

FRECUENCIA: 12-24 HS

## **II, Medio, B, Súper Aeróbico.**

OBJETIVO: Desarrolló de la Capacidad aeróbica.  
VOLUMEN: 20'-60' .  
INTENSIDAD: 65-75%  
F. CARDIACA: 140-160 L/M  
DESPLAZAMIENTO: 4'30"-5'30". Km/h; 4m/seg.  
FRECUENCIA: 24-36 HS

## **III, ALTO, C, Vo2 máx.**

OBJETIVO: Desarrolló de la Potencia aeróbica.  
VOLUMEN: 6'-30' .  
INTENSIDAD: 75-85%  
F. CARDIACA: 160-180 l/m  
DESPLAZAMIENTO: 3'30"-4'30". Km/h; 5-6 m/seg.  
FRECUENCIA: 48-72 HS

## **METODOS FRACCIONADOS**

### **INTERVAL LENTO**

OBJETIVO: Capacidad aeróbica.  
DISTANCIA: 400-800 MTS.  
VOLUMEN: 30 % más del tiempo total de trabajo de competencia o 10 a 20 repeticiones  
INTENSIDAD: 65-75%  
PAUSA: 40"-1'30"  
F. CARDIACA: 140-160 l/m  
FRECUENCIA: 24-36 HS

### **INTERVAL RÁPIDO**

OBJETIVO: Potencia aeróbica.  
DISTANCIA: 200-600 MTS.  
VOLUMEN: 10 % más del tiempo total de trabajo de competencia o 8 a 15 repeticiones.  
INTENSIDAD: 80-90%  
PAUSA: 1'- 2'  
F. CARDIACA: 160-180  
FRECUENCIA: 36-72 HS

### **INTERVAL LARGO**

OBJETIVO: Potencia aeróbica y Capacidad aeróbica.  
DISTANCIA: 1000-3000 MTS.  
VOLUMEN: Potencia igual y la capacidad un 30% de la del tiempo total de trabajo de competencia.  
INTENSIDAD: Potencia 75-85%, Capacidad 60-70%  
PAUSA: 2'- 6'  
F. CARDIACA: Potencia 160-180, Capacidad 140-160 l/m  
FRECUENCIA: Potencia 72 Hs, Capacidad 48Hs.

## **METODOS MIXTOS: DESARROLLO DE LA RESISTENCIA INTERMITENTE**

### **CARRERA CONTINÚA CON VELOCIDAD VARIABLE.(Ccvv) BOSCO.**

Es la combinación de carrera lenta, con sprints, con el objetivo principal de mantener activas las fibras rápidas.

OBJETIVO: RESISTENCIA AERÓBICA E INTERMITENTE

INTENSIDAD: combinación de carrera lenta A, BAJA etc., con sprints de máxima velocidad,(variante de esta saltos de 4 a 8).

VOLUMEN: 6' a 20'

RELACION carrera/ sprint: 5"/5" ; 15"/15"; 30"/15"; 60"/15".

FRECUENCIA: 36Hs

### **BLOQUES DE ALTERNANCIA O INTERVÁLICO. COMETTI**

El trabajo de alternancia corresponde más al esfuerzo específico del jugador en su especialidad deportiva que al trabajo continuo específico.

En estos trabajos entrelazamos la resistencia cardiovascular(ver métodos continuos) con la resistencia periférica a través de trabajos de musculación y velocidad.

Dependiendo la preferencia de la capacidad a trabajar de estas dos últimas lo llamamos "interválico de fuerza" o "interválico de velocidad"

OBJETIVO: RESISTENCIA AERÓBICA E INTERMITENTE(MENOR VOLUMEN MAYOR INTENSIDAD)

VOLUMEN: 3'- 30'

VOLUMEN POR BLOQUE: 3'-6'

BLOQUES: 2-10

PAUSAS ENTRE BLOQUES: 3'-5'

RELACION R. AERÓBICA/ FUERZA O VELOCIDAD: 15"-15" A 30"- 10"

FRECUENCIA: 48Hs.

### **CIRCUIT TRAINING**

El trabajo en circuito, en los deportes de conjunto, busca en su especificidad el desarrollo de la resistencia periférica sobre la resistencia cardiovascular. Gacón en Francia fue uno de los precursores de la resistencia intermitente a través del circuito, poniendo énfasis en la combinación entre el tipo de contracción, medias y altas (pliometría de bajo impacto, sprints cortos, musculación), y la especificidad de los movimientos del deporte.

OBJETIVO: RESISTENCIA PERIFERICA- RESISTENCIA INTERMITENTE

ESTACIONES: 6 A 15

VOLUMEN TOTAL ESTACIONES: 12 A 30

TIEMPO DE TRABAJO ESTACIONES: 15" A 30"

PAUSA: MICRO: 15"-60", MACRO: 2'-5'

VUELTAS: 1 A 4

DIDÁCTICA DE LOS EJERCICIOS: intercalar ejercicios de media y alta intensidad para el mismo segmento; intercalar ejercicios de tren superior e inferior, etc.

FRECUENCIA: 48Hs.

### **MÉTODO COMBINADO**

#### **FARTLEK POLACO**

1º FASE: ENTRADA EN CALOR 5-10'

2º FASE: CAPACIDAD AERÓBICA. RELACION 2:1 CON R. ANAERÓBICA.

3º FASE: R. ANAEROBICA

4º FASE: VUELTA A LA CALMA 5'-10'.

MEDIOS: SUBIDAS, ARENA, BOSQUE, ETC. TÉCNICA DE CARRERA, COORDINACIÓN, GESTOS TÉCNICOS.

VOLUMEN TOTAL: 20'-30'

### **MÉTODO COMPETITIVO**

Los ejercicios deben requerir al máximo las posibilidades TÉCNICAS- TÁCTICAS del jugador intercambiándolas con los aspectos energéticos del juego por eso deben exigirse por igual al metabolismo aeróbico-anaeróbico.

Los esfuerzos se dan en relaciones de trabajo/ pausa DEPENDIENDO EL DEPORTE A ENTRENAR

Ej. :20"-40"/ 10"-20";

10"-20"/10"-20" y 20"-40"/20"-40".

El volumen es el factor determinante en las sesiones, ya que la intensidad es una variable muy poco manejable en los entrenamientos tácticos-técnicos, ya que al jugador se le pide el máximo de sus posibilidades. La intensidad es 100%.

Aquellos ejercicios, que pretendan asemejarse a los partidos deben situarse en una frecuencia de 160-195 pul/min.

En las pausas de recuperación no deben bajar a menos de 110 pul/min.

Volumen: podemos trabajar por bloques 4 a 12, 1'30" a 8 minutos. Pausas entre bloques de 2'.

Material bajado de <http://robertosoria.tk>