

**Tiempo:**  
Para realizar cada ejercicio: de 15 a 30 segundos.

**Recuperación:**  
De 30 a 60 segundos.

**Progresión:**  
Después de 5 semanas de reducir la recuperación. Después de otras 5 semanas aumentar el tiempo de realización para los ejercicios.

**Método B:**  
Repeticiones fijas sin recuperación entre ejercicios.

**Tiempo:**  
El necesario para realizar las repeticiones fijadas.

**Recuperación:**  
No existe.

**Progresión:**  
Reducir el tiempo total del circuito.

### C). Intervalo:

#### 1. Objetivo principal:

El intervalo desarrolla la resistencia anaeróbica y ayuda a mejorar el ritmo de la carrera y la velocidad.

#### 2. Descripción:

Se denomina así por el hecho de que el trabajo se divide en partes es decir, se realiza con carreras relativamente cortas y una pausa de recuperación entre ellas.

En este método de entrenamiento, la sobrecarga se regula por la velocidad de la carrera, el tiempo utilizado para el intervalo de descanso y la distancia de cada carrera, así como el número de repeticiones.

Modificando ciertos aspectos del método original, el método del entrenamiento con intervalos se ha difundido en los últimos años a la mayoría de las ramas del deporte, puesto que hoy en día la noción de "intervalo-training" define una actividad física interrumpida por reposos rigurosamente determinados, llamados intervalos. Esto se aplica tanto para el

desarrollo de la resistencia, como para el aprendizaje de la técnica.

### 3. Factores de trabajo:

El esfuerzo óptimo es considerado como aquél que dura alrededor de 45 segundos y el pulso sube aproximadamente a 180 latidos por minuto.

Cuando el pulso rebasa esta cifra el esfuerzo debe bajar y empieza el "intervalo" de descanso. Este dura hasta que el pulso se recupera siendo alrededor de 120 latidos por minutos.

### D). Deportes de Asociación.

Para desarrollar y mejorar la resistencia orgánica nos valemos de cualquier esfuerzo sostenido. En cuanto a la resistencia aeróbica el Dr. Cooper, constató que es de 150 pulsaciones por minuto, el valor mínimo de la frecuencia cardiaca para que un esfuerzo produzca modificaciones favorables durante un periodo de trabajo nunca inferior a los 5 minutos.

**1. Deportes de conjunto:** Basquetbol, Voleibol, Futbol soccer, y deportes individuales: Squash, Natación, Ciclismo, Atletismo.

### Técnica de la carrera

Antes de puntualizar los preceptos generales para realizar una buena carrera, se debe pensar en cómo sabremos si nos desplazamos correctamente o no. Existen varios sistemas para corregir la técnica de la carrera:

a) El primero consiste en que una persona, entrenador u otro deportista, corra con nosotros y observe nuestro estilo.

b) Si no podemos ir acompañados, debemos correr al sol y observar nosotros mismos nuestra sombra.

c) El sistema más perfeccionado es la película, que posibilita ver repetidamente un movimiento o mostrarlo a alguna persona entendida en un aspecto determinado.

d) Una última posibilidad, que está al alcance de todo alumno, consiste en realizar una carrera fija, en un lugar cerrado y delante de un espejo

### Cuestiones fundamentales

#### 1) Verticalidad del cuerpo

Sin embargo, lo fundamental en el aerobismo es la disposición y utilización de la parte inferior del cuerpo. Si deseamos mantener la espalda, así como todo el cuerpo recto, sólo se conseguirá poniendo vertical la columna vertebral, que a su vez dependerá de la postura de la pelvis. Esta debe situarse en diagonal con relación a las piernas. La situación indicada de la pelvis, aparte de garantizar la verticalidad del cuerpo, facilitará el perfecto movimiento de las piernas y posibilitará el que las rodillas se eleven hasta la altura necesaria. Esta posición del cuerpo es difícil de explicar en todos sus aspectos, pero se tiene que remarcar que la pelvis, "en diagonal", obliga a que el centro de gravedad baje. Todos los factores apuntados, hacen que la carrera esté más perfeccionada.

#### 2) La oscilación lateral

La preocupación fundamental de un corredor ha de ser el desplazarse hacia delante y ninguna otra. Esto, que a simple vista podría parecer una insignificancia no lo es en la medida en que muchos deportistas aficionados, el 30 o 40% de esfuerzos se desperdician en movimientos de no desplazamientos. La persona normal, al andar, realiza muchos movimientos que no están destinados a desplazarse. Una persona puede mover una mano para rascarse, o inclinar el cuerpo hacia un lado para evitar el peligro, etc. El corredor también.

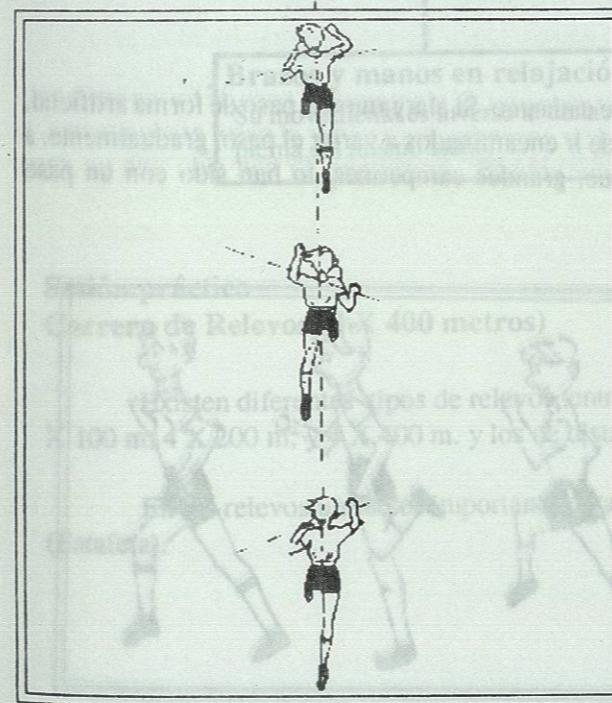


Fig. 1.2

El peor enemigo del velocista, y en menor medida del fondista, es la oscilación lateral y vertical. Las mismas razones que explican el porqué se debe mantener el cuerpo erguido, son aplicables al desplazamiento lateral. Un corredor ha de intentar que su columna vertebral nunca se incline hacia ningún lado, ni hacia delante ni hacia atrás.

La oscilación lateral puede venir determinada por muchos factores, entre ellos, el más frecuente es la mala colocación de los brazos. Hemos de sincronizar de forma perfecta brazos y piernas. (Fig. 1.2)

Intentando resumir, diremos que la cuestión fundamental en la carrera es la posición de la pelvis. Las piernas nos ayudan a correr y las manos sólo pueden ayudarnos a mantener la postura correcta.

#### 3) El apoyo del pie en la carrera

En un desplazamiento normal por la ciudad, el pie realiza el siguiente movimiento: impacta en el suelo con la parte exterior-trasera del talón, el pie gira lentamente hacia el interior y se amplía la superficie de contacto con el suelo. El movimiento se acaba con el contacto entre la punta del pie y el piso.

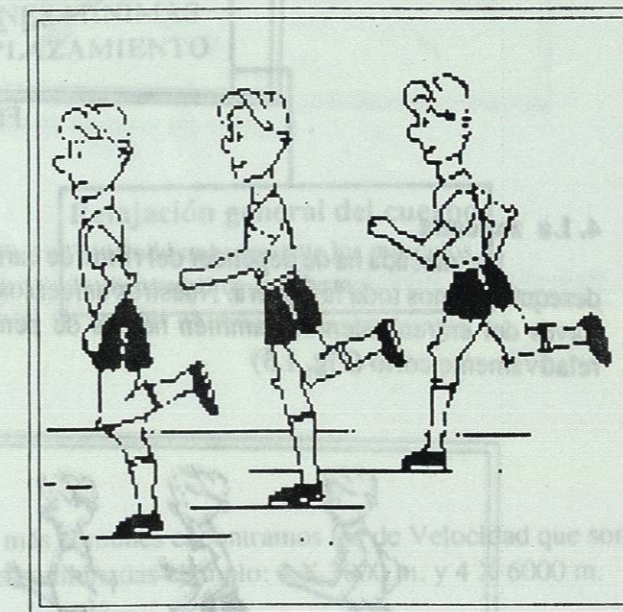


Fig. 1.3

Esta rotación del pie "absorbe el impacto de caída. Cuando el atleta se desplaza a velocidades muy elevadas, el impacto se realiza en un punto más adelantado del pie. Cuando va aumentando la velocidad, la zona del pie que entra en contacto con el suelo se reduce y "adelanta".



Así, si observamos a los velocistas, veremos que corren "casi" de puntillas (Figura 1.3) Esto también se puede observar en la naturaleza; para ello sólo tenemos que comparar la pisada de un elefante con la de un felino.

El corredor está interesado esencialmente, no en caminar seguro sino en caminar rápido. Toda la fuerza que se utiliza en el paso normal en asentar el pie, se pierde cuando desplazamos el cuerpo hacia adelante.

Esta explicación sobre "cómo ha de ser" el paso, obedece a la lógica y a la observación y últimamente se ha podido analizar con todo detalle, debido a la intervención de la cámara lenta. Por lo tanto, el alumno ha de hacer un esfuerzo consciente para colocar el pie de una forma determinada. Debe colocarlo de tal forma que entre en contacto una superficie mínima (menos desperdicio de fuerza), pero suficiente como para que pueda pivotar todo el cuerpo. (Fig. 1.4)



Fig. 1.4

4. La zancada

La zancada ha de depender del ritmo de carrera de cada uno. Si alargamos el paso de forma artificial, desequilibramos toda la carrera. Nuestros esfuerzos han de ir encaminados a variar el paso, gradualmente, a través del entrenamiento. También hemos de pensar que, grandes campeones, lo han sido con un paso relativamente corto (Fig. 1.5)

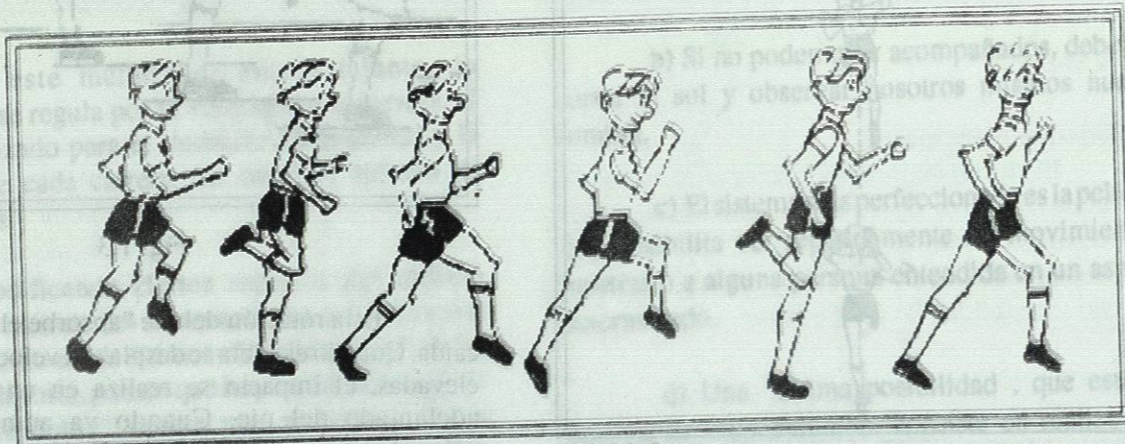


Fig 1.5

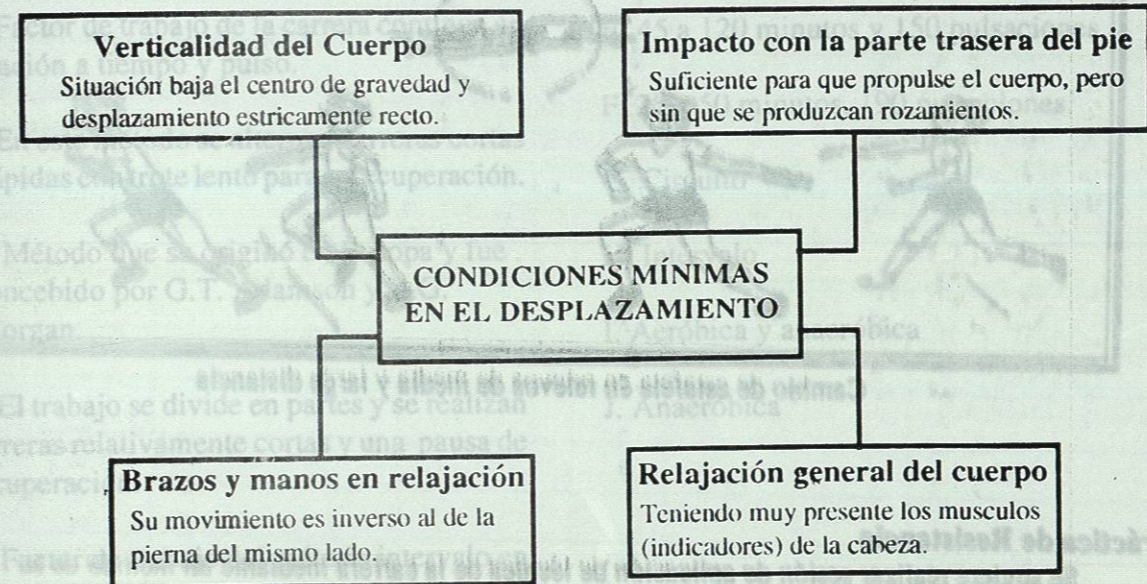
5) Extremidades superiores

Los brazos

Se han de utilizar como propulsores del cuerpo: nunca ha de moverse un brazo en concordancia con la pierna del mismo lado. Es decir, el brazo derecho ha de adelantarse cuando lo hace la pierna izquierda. Pero si la coordinación entre las extremidades es importante, existe otro elemento importante que en ocasiones pasa desapercibido. Es la relajación general.

Las manos

Es opinión bastante aceptada, que la soltura general comienza y depende de las manos. Así, si las manos no están relajadas, el resto del cuerpo es bastante posible que tampoco lo esté. Pero la relajación del cuerpo no es tan sólo un factor psicológico. Las extremidades demasiado tensas, desequilibran e impiden el movimiento armónico. En este sentido es muy errónea la costumbre de practicar la carrera con la mano abierta, ya que ello es antinatural y puede determinar una actuación inadecuada del brazo. La mano ha de estar en su posición natural, el pulgar sobre el índice y en línea.



Sesión práctica

Carrera de Relevos (4 X 400 metros)

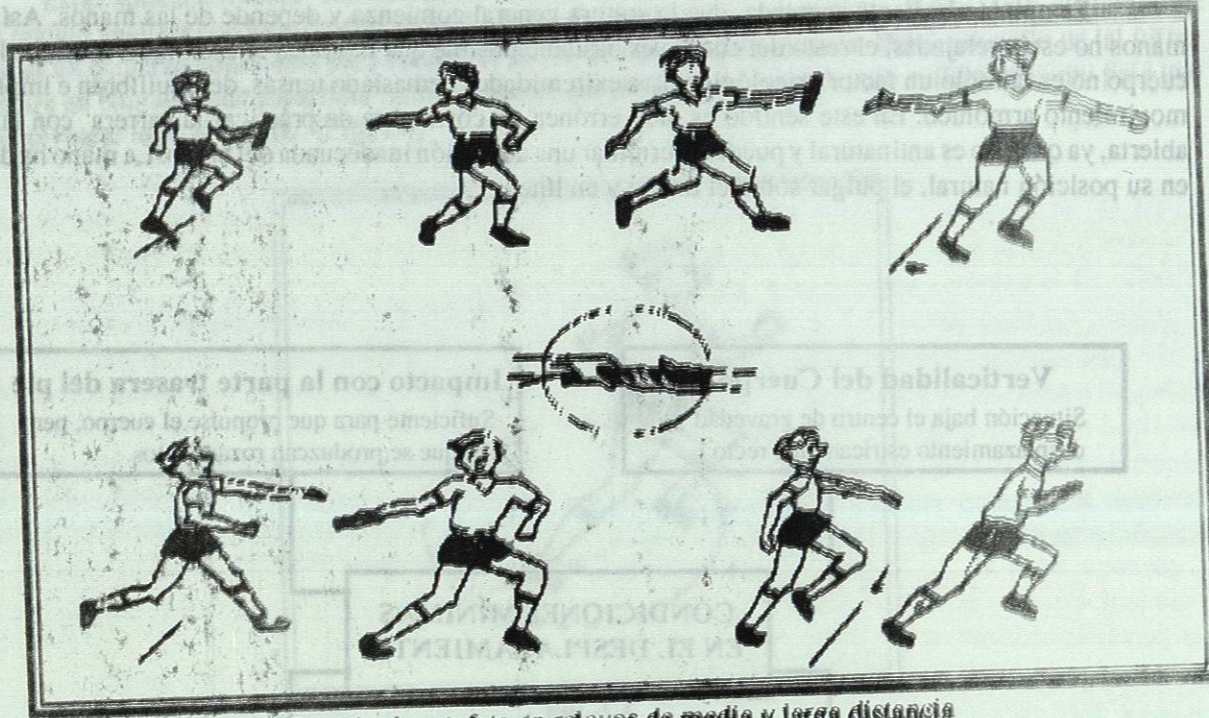
Existen diferentes tipos de relevos, entre los más comunes encontramos los de Velocidad que son: (4 X 100 m; 4 X 200 m; y 4 X 400 m. y los de distancias combinadas ejemplo: 4 X 3000 m. y 4 X 6000 m.

En los relevos un factor importante para lograr el éxito es la buena ejecución del cambio de testigo (Estafeta).



El testigo (Estafeta) ha de ser traspasado de un corredor a otro dentro de una zona específica de 20 mts.

1. Los corredores han de empujar el testigo (Estafeta) con firmeza, pero no con excesiva presión.
2. El receptor observa al compañero que se acerca y calcula la rapidez del compañero, antes de empezar a correr.



Cambio de estafeta en relevos de media y larga distancia

**Práctica de Resistencia**

Se sugiere realizar sesión de aplicación de técnica de la carrera mediante un método de su elección.

**ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO**

I. Relaciona ambas columnas

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>( ) 1. Condición física de base más importante para la práctica de cualquier actividad física.</li> <li>( ) 2. Desde el punto de vista energético la resistencia se clasifica como:</li> <li>( ) 3. Capacidad orgánica del individuo para realizar esfuerzos muy intensos de corta y mediana duración con deuda de oxígeno.</li> <li>( ) 4. Factor de trabajo de la carrera continua en relación a tiempo y pulso.</li> <li>( ) 5. En este método se alternan carreras cortas y rápidas con trote lento para la recuperación.</li> <li>( ) 6. Método que se originó en Europa y fue concebido por G.T. Adamson y R.G. Morgan.</li> <li>( ) 7. El trabajo se divide en partes y se realizan carreras relativamente cortas y una pausa de recuperación.</li> <li>( ) 8. Factor de trabajo del método intervalo en relación a tiempo de esfuerzo óptimo y pulso.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Aeróbica</li> <li>B. Juego de velocidad</li> <li>C. 45 segundos y 180 pulsaciones</li> <li>D. Resistencia</li> <li>E. 45 a 120 minutos y 150 pulsaciones</li> <li>F. 20 a 50 minutos, 190 pulsaciones</li> <li>G. Circuito</li> <li>H. Intervalo</li> <li>I. Aeróbica y anaeróbica</li> <li>J. Anaeróbica</li> </ul> |
|---|--|



II. Llena el siguiente cuadro con la información que se pide.

	Carrera continua	Juego de velocidad	Circuito	Intervalo
<b>OBJETIVO</b>				
<b>CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES</b>				
<b>FACTOR DE TRABAJO</b>				
<b>CAPACIDAD QUE SE DESARROLLA</b>				

III. a) Describe los puntos básicos de la técnica de la carrera.

El estar sano representa el buen funcionamiento de órganos y sistemas que mantienen a la persona a realizar actividades físicas con energía.

El estudio de la salud física y mental es lo que se refiere en cuanto a tomar decisiones de forma responsable sobre el cuerpo, comer mejor, conocer tu cuerpo y tu mente mejor podrás tomar decisiones responsables sobre tu salud.

Tu tienes el derecho de conocer tu cuerpo, saber cómo funciona y cómo mantenerlo en buenas condiciones, para esto debes tener conocimientos de cómo puedes mejorar tus hábitos de estilo de vida.

Esto es con una mejor nutrición, ejercicio diario e higiene.

b) Pega un recorte de periódico o de revista o dibujo de una persona corriendo o trotando y describe la postura que presenta, de acuerdo a la técnica de la carrera.

El concepto moderno de salud va más allá de la ausencia de enfermedades o para combatirlos, sino que busca el desarrollo de diversos elementos que permitan alcanzar una vida plena y llena de satisfacciones permanentes.

El concepto moderno de salud va más allá de la ausencia de enfermedades o para combatirlos, sino que busca el desarrollo de diversos elementos que permitan alcanzar una vida plena y llena de satisfacciones permanentes.

programa de salud y buenos hábitos nos llevarán a una mejor calidad de vida.

Los elementos que coadyuvan a un programa de salud y buenos hábitos nos llevarán a una mejor calidad de vida.

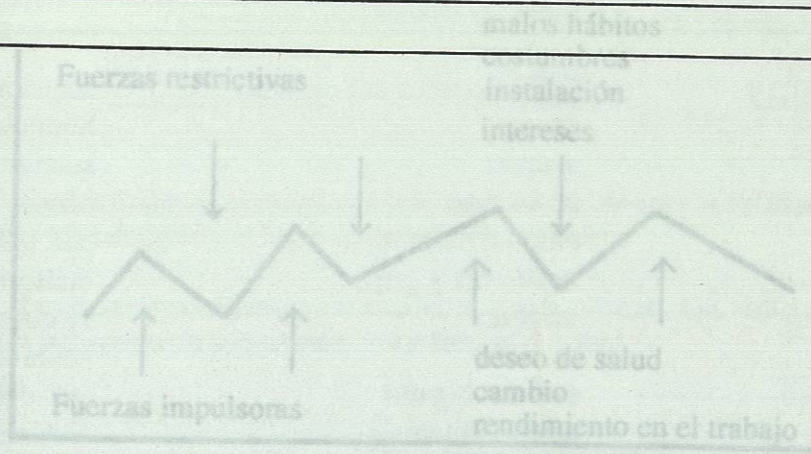


Fig. 1