

## UNIDAD 03

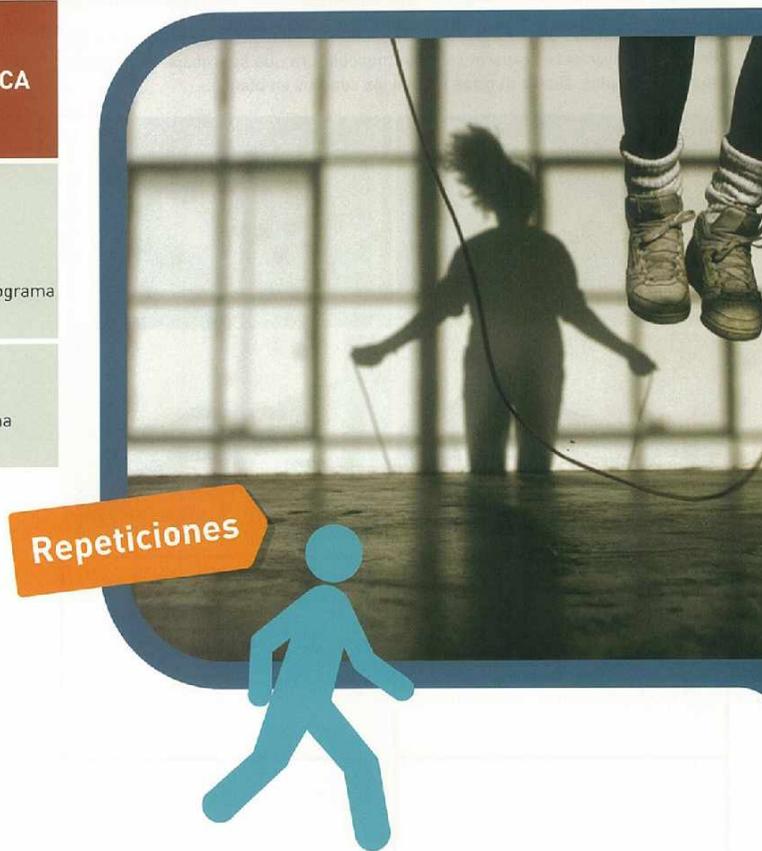
### UN PROGRAMA PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Razones para mejorar tu condición física
2. Cómo progresar en el entrenamiento
3. Fases para elaborar tu programa de entrenamiento

#### Actividades

- Valora tu condición física
- Elabora tu propio programa de entrenamiento

## Mejorar la condición física



Mediante el entrenamiento, los deportistas van progresando en su rendimiento a lo largo de su vida deportiva. Planifican su entrenamiento y lo ejecutan comprobando su mejoría y modificándolo en función del nivel alcanzado y las metas que se plantean.

Hasta ahora has realizado muchas actividades para mejorar tu condición física. Pero, si quieres seguir mejorando, debes acostumbrarte a plantearte el entrenamiento de una forma organizada, programando los ejercicios y comprobando cómo progresas.

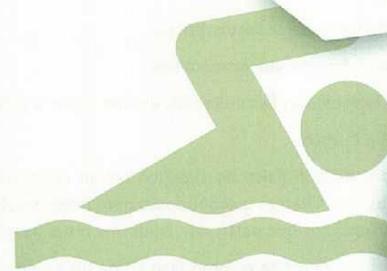
El tipo de programa de entrenamiento estará en función de la capacidad física que deseemos desarrollar y de la propia condición física de la que partimos. Por eso es importante que aprendas a programar actividades ajustadas a tus características y que, además, te resulten divertidas.

Para progresar en tu entrenamiento deberás ir aumentando poco a poco la carga de trabajo: dedicar cada vez más tiempo a los ejercicios o hacerlos con mayor intensidad. Si realizas el programa con regularidad, comprobarás cómo mejoras, lo cual te motivará para plantearte nuevas metas.

Planifica

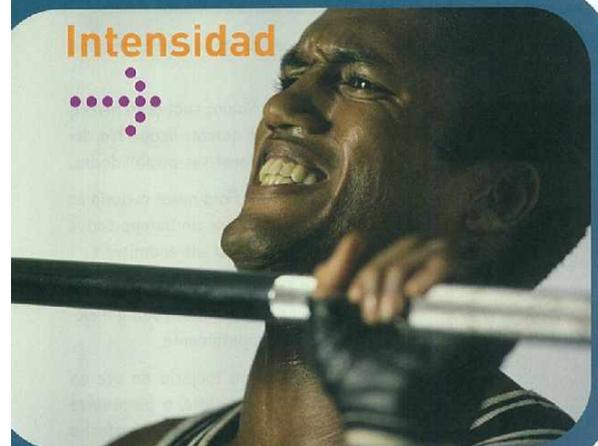


Ejecuta



Evalúa

Intensidad



1. ¿Has realizado alguna vez un programa de entrenamiento para mejorar alguna faceta de tu condición física? ¿Cómo era?
2. ¿Qué aspectos del entrenamiento debes variar para conseguir mejorar?
3. ¿En qué capacidades físicas crees que tienes mejor nivel y cuáles crees que deberías mejorar?
4. ¿Conoces o has realizado alguna prueba para medir las distintas capacidades físicas? ¿Cuál es tu nivel?



# 1

## Razones para mejorar tu condición física

Entrenamos para mejorar nuestra condición física y rendir más en la actividad deportiva que realizamos.

Multitud de estudios médicos demuestran que la realización de ejercicio físico de forma sistemática a lo largo de la vida tiene grandes ventajas, pues mantener una buena condición física aporta muchos beneficios.

No existe un límite de edad para iniciarse en el entrenamiento, ni una edad a partir de la cual haya que abandonarlo. Lo importante es que en todo momento la intensidad y duración del mismo sean adecuadas a las características de quien lo practica.

### Razones para entrenar

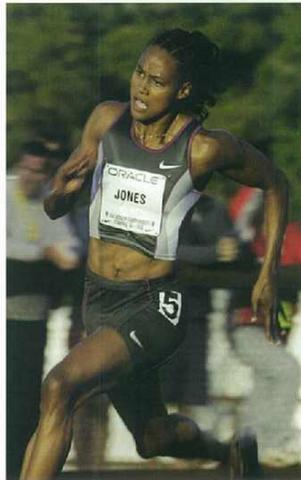
- Mantener una buena condición física.
- Reducir el peso.
- Mejorar determinados aspectos físicos.
- Mejorar en el deporte que practicamos.
- Recuperar la condición física después de una lesión o enfermedad.
- Descargar la tensión.

Tener buena condición física no significa ser un «superatleta». Consiste en desarrollar tus posibilidades y capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades.

Tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

### Consejos generales para elaborar tu programa de entrenamiento

- Escoge ejercicios adaptados a tus características personales y a la capacidad que quieres desarrollar.

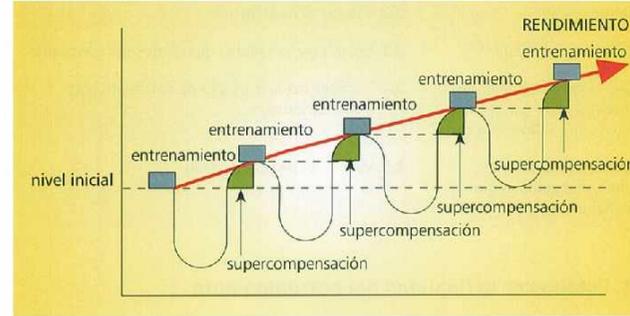


- Sé realista. Valora cuál es tu nivel y hasta dónde quieres llegar. No debes sobrevalorar tus posibilidades.
- Sé constante. Para notar mejoría es necesario dedicar un tiempo todas las semanas a tu entrenamiento.
- Busca formas divertidas de entrenarte: así estarás motivado y mejorarás más rápidamente.
- Comprueba tu mejoría de vez en cuando: te ayudará a plantearte nuevas metas y estar satisfecho con lo conseguido.

# 2

## Cómo progresar en el entrenamiento

Uno de los principios básicos del entrenamiento es la **progresión**. A medida que realizas esfuerzos, tu organismo primero se agota y después se recupera alcanzando un nivel superior al que tenía al principio. Este proceso se denomina **principio de supercompensación**.



De esta forma, puedes ir aumentando poco a poco la **carga** del entrenamiento, que es la cantidad total de trabajo que debes realizar. La carga depende de dos factores: el **volumen** y la **intensidad**.

Volumen	Intensidad
El volumen es el parámetro que nos indica la <i>cantidad</i> del entrenamiento. Según el tipo de entrenamiento, el volumen lo podemos expresar de las siguientes formas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• distancias totales que debemos recorrer (número de metros);</li> <li>• tiempos totales de trabajo;</li> <li>• número de ejercicios que debemos realizar;</li> <li>• número de repeticiones de los esfuerzos.</li> </ul>	La intensidad es el factor que nos indica la <i>calidad</i> del entrenamiento, es decir, la cantidad de gasto energético que nos va a suponer realizar el esfuerzo. Según el tipo de entrenamiento, podemos expresar la intensidad con las siguientes variables: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tanto por ciento del esfuerzo máximo;</li> <li>• velocidad de ejecución;</li> <li>• pesos;</li> <li>• dificultad de los ejercicios.</li> </ul>

### El volumen y la intensidad en el desarrollo de las capacidades físicas

Como norma general, en la medida en que aumentamos el volumen de trabajo, la intensidad debe disminuir y viceversa. Si corro distancias largas (volumen alto), deberé llevar una velocidad baja (intensidad baja) para poder soportar el esfuerzo.

Cualidad física	Intensidad	Volumen
Resistencia	Media-baja	Alto
Fuerza	Alta-muy alta	Medio-bajo
Velocidad	Máxima	Bajo
Flexibilidad	Baja	Medio



El levantador de pesas de arriba realiza un entrenamiento de volumen alto y baja intensidad, mientras que el de abajo se entrena con un volumen bajo y alta intensidad.

### 3

## Fases para elaborar tu programa de entrenamiento

Pregunta	Respuesta
¿Qué aspecto quiero mejorar?	3.1. Establecer la finalidad del entrenamiento.
¿Cómo estoy?	3.2. Valorar el nivel inicial.
¿Dónde quiero llegar?	3.3. Establecer las metas que se desean conseguir.
¿Qué tipos de trabajos voy a realizar para conseguirlo y cómo voy a llevarlo a cabo?	3.4. Escoger las actividades de entrenamiento y su distribución.
¿Cómo puedo valorar si he conseguido lo que me había propuesto?	3.5. Valorar el nivel alcanzado.

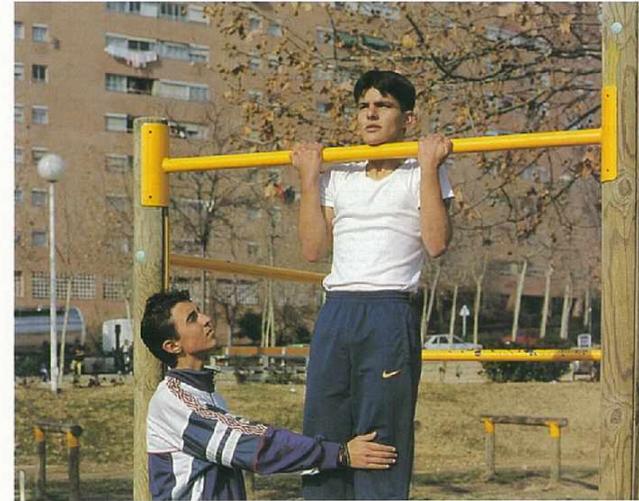
### 3.1. Establecer la finalidad del entrenamiento

Supone darle el título general a nuestro entrenamiento, el porqué y para qué lo vamos a hacer. Para ello debemos detectar cuál es el aspecto en el que tenemos problemas y queremos mejorar, qué tipo de capacidad debemos desarrollar y cuáles son los métodos adecuados para hacerlo. A continuación tienes algunos ejemplos:

Ejemplos de finalidades del entrenamiento		
Finalidad del entrenamiento	Métodos de trabajos que se deben utilizar	
Cuando juego un partido me canso pronto y desciende mi rendimiento.	Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua aumentando tiempos.</li> <li>• Fartlek.</li> <li>• Ejercicios continuados del deporte manteniendo el ritmo y aumentando el tiempo.</li> </ul>
Quiero aumentar mi masa muscular.	Mejorar la fuerza máxima y la fuerza-resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios con autocarga.</li> <li>• Pesas.</li> </ul>
Quiero perder peso.	Mejorar la resistencia aeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua a ritmo bajo aumentando los tiempos.</li> <li>• Ejercicios de resistencia muscular (muchas repeticiones con intensidad media).</li> <li>• Natación, bicicleta.</li> </ul>
Cuando juego un partido llego tarde a los balones y el contrario se me adelanta.	Mejorar la velocidad de reacción. Mejorar la velocidad de desplazamiento. Mejorar la técnica de carrera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos y ejercicios de velocidad de reacción.</li> <li>• Ejercicios para mejorar la técnica de carrera.</li> <li>• Carreras de velocidad.</li> <li>• Circuitos de obstáculos para mejorar la velocidad de reacción y la de desplazamiento y la coordinación.</li> </ul>
No consigo hacer determinados elementos en gimnasia por falta de flexibilidad. Se me sobrecarga la musculatura con facilidad y tengo tendencia a lesionarme por sobrecargas.	Mejorar la flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de estiramiento individuales.</li> <li>• Estiramientos con ayuda de un compañero.</li> <li>• Balanceos para mejorar la movilidad articular.</li> </ul>

### 3.2. Valorar el nivel inicial

Para que el entrenamiento sea adecuado a nuestras características es importante que conozcamos nuestro nivel inicial. Uno de los motivos principales por los que un entrenamiento fracasa es porque no está adecuado a las características de quien lo practica.



### Pruebas para valorar las cualidades físicas

Existen pruebas con baremos que nos ayudan a establecer cuál es nuestro nivel de partida. A continuación te nombramos algunas. Consulta con tu profesor cuáles son las más adecuadas.

Pruebas para valorar las cualidades físicas	
<b>Resistencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de 1 000 metros.</li> <li>• Test de Cooper.</li> <li>• Tiempo de paso por kilómetro.</li> </ul>
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de tronco adelante.</li> <li>• Flexión profunda atrás.</li> </ul>
<b>Fuerza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominales.</li> <li>• Salto vertical.</li> <li>• Salto horizontal.</li> <li>• Lanzamiento de balón medicinal.</li> <li>• Flexiones de brazos.</li> </ul>
<b>Velocidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de 20 metros.</li> <li>• Carrera lanzada de 40 metros.</li> </ul>

### Las pruebas de valoración deben...

- Ser adecuadas al aspecto físico que queremos trabajar.
- Ser claras y fáciles de realizar.
- Realizarse correctamente.
- Tener un baremo para establecer el nivel.



▼ Cuanto mejor conozcas tu nivel y tus posibilidades, más capaz serás de programar un entrenamiento eficaz.

### 3.3. Establecer las metas que se desean conseguir

Una vez conocido nuestro nivel de partida, debemos plantearnos adónde queremos llegar. Las metas que nos propongamos deben ser realistas.

#### Cuál es nuestro nivel de partida

Una persona que ha entrenado muy poco tiene más posibilidades de mejorar rápidamente, ya que no ha desarrollado prácticamente sus posibilidades. Sin embargo, una persona que lleve mucho tiempo entrenando necesitará mucho trabajo para poder seguir progresando, ya que está cerca de sus límites. Observa la gráfica en la que se muestra cómo mejora una persona con el entrenamiento a lo largo de su vida deportiva.

Nivel del programa	Horas semanales
De iniciación	2-4 h semanales
De mejoría	4-8 h semanales
De perfeccionamiento	8-14 h semanales



Mejoría a lo largo de la vida del deportista.

#### Qué tiempo vamos a dedicar al entrenamiento

Cuanto más tiempo le dediquemos, más posibilidades de progresar tendremos. Dedicar una hora a la semana no tiene prácticamente efecto sobre nuestro organismo. En el margen te indicamos, a modo de referencia, el tiempo aproximado que debes dedicar a entrenar semanalmente en función del tipo de programa y de tu nivel.

Reflexiona sobre cuál es el nivel de programa que corresponde a tus características, cuántas horas semanales debes dedicar y cuál es la meta a la que quieres llegar.

Ejemplos de pruebas iniciales y metas propuestas		
Descripción de la prueba	Marca lograda (valoración inicial)	Meta que se pretende conseguir
Test de Cooper. Recorrer la máxima distancia posible en 12 minutos de carrera.	1 950 metros	Realizar 2 100 metros en la prueba.
Realizar el máximo número posible de abdominales en un minuto.	38 abdominales	Realizar 43 abdominales.
Lanzamiento de un balón de balonmano 15 veces a una diana colocada a 6 metros.	8 aciertos	Conseguir 11 aciertos.

### 3.4. Escoger las actividades de entrenamiento y su distribución

En función de los objetivos que nos hayamos planteado, deberemos escoger las actividades más adecuadas para que nuestro plan de entrenamiento sea eficaz.

Existen distintos ejercicios, métodos y sistemas de entrenamiento y actividades deportivas para cada aspecto de la condición física. Recuerda que en cursos anteriores te hemos explicado en qué consisten y cómo llevarlas a cabo.

En el siguiente cuadro tienes un resumen de las actividades más importantes:

Cualidades físicas, tipos de trabajo y actividades para su desarrollo	
<b>Resistencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continua.</li> <li>• Natación.</li> <li>• <i>Fartlek</i>.</li> <li>• Circuitos.</li> <li>• Bicicleta.</li> <li>• Excursionismo.</li> <li>• Deportes colectivos, esquí de fondo, triatlón, pruebas largas de atletismo.</li> </ul>
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos.</li> <li>• Métodos cinéticos.</li> <li>• Deportes: gimnasia.</li> <li>• Danza y ballet.</li> </ul>
<b>Fuerza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios con autocarga.</li> <li>• Ejercicios de arrastre y lucha en parejas.</li> <li>• Multisaltos.</li> <li>• Entrenamientos con pesas.</li> <li>• Deportes de lucha, escalada y gimnasia.</li> <li>• Pruebas de lanzamiento en atletismo.</li> </ul>
<b>Velocidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de velocidad.</li> <li>• Salidas en distintas posiciones.</li> <li>• Cuestas.</li> <li>• Ejercicios de técnica de carrera.</li> <li>• Multisaltos.</li> <li>• Circuitos de obstáculos.</li> <li>• Pruebas de velocidad de atletismo.</li> <li>• Esgrima y béisbol.</li> <li>• Juegos de velocidad de reacción, persecución y relevos.</li> </ul>

Puedes escoger solo uno de ellos (por ejemplo, carrera continua para el desarrollo de la resistencia) o combinar varios. Te recomendamos esto último, ya que el trabajo te resultará más ameno.





Practica como entrenador. Realiza un pequeño programa semanal para cada una de las capacidades físicas escogiendo y distribuyendo las actividades que consideres más adecuadas para tus características personales.

### La distribución de las actividades

Para realizar una buena distribución de las actividades en tu programa de entrenamiento debes responder a las siguientes preguntas:

#### ¿Cuántas sesiones va a tener mi programa?

En general, podemos decir que para un programa destinado a una persona de tu edad el número total de sesiones debería estar entre 8 y 20.

#### ¿Cuál va a ser la duración de cada sesión?

En general, podemos establecer su duración entre 50 minutos y 2 horas.

#### ¿Cómo las voy a distribuir a lo largo de la semana?

Las sesiones deben estar distribuidas uniformemente a lo largo de la semana para no acumular cansancio. No conviene realizar ejercicios muy intensos (fuerza, velocidad) en dos días seguidos. Los ejercicios de intensidad moderada o media (flexibilidad, resistencia) pueden realizarse todos los días.

A continuación te mostramos tres ejemplos correspondientes a los niveles de iniciación, mejoría o perfeccionamiento, de lo que sería una semana de entrenamiento:

	Programa de iniciación	Programa de mejoría	Programa de perfeccionamiento
Lunes	Ejercicios de estiramiento (15 min) Carrera continua (20 min) Ejercicios de fuerza-resistencia (25 min)	Carrera continua (30 min) Técnica del deporte (45 min) Ejercicios de estiramiento (20 min)	Carrera continua (20 min) Técnica del deporte (40 min) Desarrollo de la resistencia: <i>fartlek</i> (40 min) Ejercicios de estiramiento (20 min)
Martes	Descanso	Descanso	Técnica de carrera (30 min) Trabajo con pesas (60 min) Carrera continua (30 min)
Miércoles	Ejercicios de estiramiento (15 min) Carrera continua (20 min) Ejercicios de fuerza-resistencia (25 min)	Ejercicios de fuerza por parejas (40 min) Carrera continua (20 min) Ejercicios de estiramiento (20 min)	Técnica del deporte (60 min) Desarrollo de la resistencia: <i>fartlek</i> (40 min) Ejercicios de estiramiento (20 min)
Jueves	Descanso	Técnica del deporte (45 min) Entrenamiento en circuito de fuerza-resistencia (35 min) Ejercicios de estiramiento (20 min)	Trabajo con pesas (60 min) Trabajo de flexibilidad (40 min)
Viernes	Ejercicios de estiramiento Bicicleta (30 min)	Descanso	Trabajo de técnica y táctica del deporte (90 min)
Sábado	Partido con los amigos	Competición	Competición
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso
N.º de sesiones	3	3-4	5-6
Total de horas	3-4	4-6	8-10

### La sesión de entrenamiento

Cada sesión debe durar entre 50 minutos y 2 horas, en función del tipo de trabajo que vayamos a desarrollar. Además, debe tener un objetivo concreto y estar relacionada con las sesiones anteriores de nuestro programa. A continuación te explicamos las partes que debe tener una sesión de entrenamiento y los aspectos más relevantes.

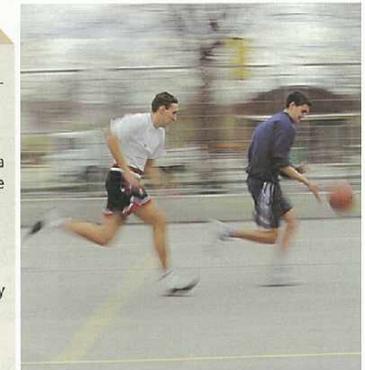
#### Calentamiento

- Duración: 10 a 20 minutos. Debe ser completo.
- Deberá ser más largo cuanto más intensa vaya a ser la actividad.
- Deberá tener una parte específica para calentar aquellos grupos musculares que más van a intervenir en la parte del entrenamiento.



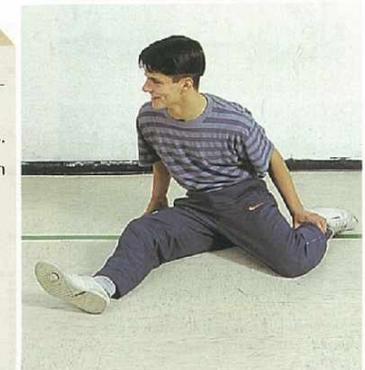
#### Parte principal

- Duración: 40 a 90 minutos. En ella se realizan las actividades destinadas a mejorar aquel aspecto que nos hemos propuesto.
- La distribución de ejercicios debe realizarse siguiendo el siguiente orden:
  - Ejercicios que requieran concentración o coordinación de movimientos (técnica y táctica del deporte, técnica de carrera, velocidad de reacción, ejercicios de coordinación y agilidad).
  - Ejercicios de gran intensidad (velocidad y fuerza).
  - Ejercicios de menor intensidad (resistencia).
- Debe tener pequeños momentos de descanso, especialmente si la sesión es muy larga.



#### Vuelta a la calma

- Duración: 10 a 20 minutos. Sirve para restablecer la normalidad después del esfuerzo y favorecer la recuperación del organismo.
- Deben realizarse ejercicios de estiramiento, relajación, respiración o juegos suaves.
- Al terminarla, el pulso debe haber vuelto a la normalidad y tener una sensación relajada.



### 3.5. Valorar el nivel alcanzado

Una vez terminado el programa, es el momento de comprobar si se han cumplido las metas que nos habíamos propuesto. Para ello debemos volver a realizar la prueba de valoración inicial y comprobar si hemos progresado.

Es fundamental que realices las pruebas con la mayor concentración:

- Ejecútalas correctamente, siguiendo las instrucciones de tu profesor.
- Esfuérzate al máximo para poder establecer con la mayor exactitud cuál es tu nivel.
- Procura realizar las pruebas en condiciones similares (estando descansado, a la misma hora, utilizando el mismo material y la misma persona para medir el resultado).



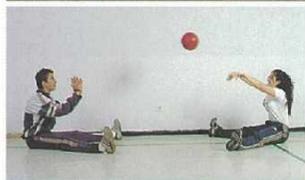
▼ Conviene que en tu cuaderno de entrenamiento anotes las distintas marcas que realizas de las pruebas para ir comprobando tu progreso.

Si no alcanzamos el nivel esperado, debemos valorar las razones por las que esto ha ocurrido.

#### Razones por las que no se alcanza el nivel esperado

- Las actividades planteadas no eran adecuadas al nivel del practicante y no ha habido mejoría suficiente.
- No se ha realizado un número suficiente de sesiones.
- La prueba de valoración no se ha realizado adecuadamente o se han cambiado las condiciones materiales.
- La prueba escogida para la valoración no era la adecuada.

••• Si has alcanzado la meta que te planteaste... ¡Felicidades!  
••• Si no lo has conseguido, plantéate las razones por las que ha ocurrido. •••



▼ El entrenamiento mejora nuestras capacidades motrices y nos permite alcanzar metas más lejanas.

## 4

### A modo de resumen

A continuación te resumimos los principales aspectos que debes tener en cuenta a la hora de planificar y llevar a cabo tu programa de entrenamiento:

1. Plantéate metas realistas. Valora cuáles son tus capacidades y propone un nivel de mejoría adecuado.
2. Escoge y realiza correctamente las pruebas de valoración para que los datos obtenidos sean fiables.
3. En una sesión de trabajo, realiza al principio los ejercicios más intensos o que requieran mayor concentración y deja los más suaves para la última parte.
4. No realices trabajos muy intensos (fuerza o velocidad) dos días seguidos: tu cuerpo necesita recuperarse adecuadamente. Tampoco hagas más de dos o tres sesiones semanales.
5. Conviene que realices ejercicios para mejorar tu flexibilidad al menos cuatro días a la semana.
6. Los trabajos de resistencia pueden realizarse prácticamente a diario.
7. A medida que avanzan las sesiones del programa, aumentaremos la dificultad de los ejercicios para que continúe la mejoría.
8. Si notas que el entrenamiento está siendo muy fuerte, disminuye la intensidad o tómate un día de descanso: así evitarás la desmotivación y las lesiones.
9. Recuerda que el éxito del entrenamiento depende de la continuidad: procura ser constante.
10. Puedes dedicar algunos días a realizar actividades divertidas (juegos, partidillos): así continuarás realizando ejercicios y te resultará más ameno.

#### Aprovecha tus actividades cotidianas para entrenarte

Para hacer ameno tu programa de entrenamiento aprovecha las actividades cotidianas (ir a los recados, jugar con los amigos) y transfórmalas. Observa cómo lo ha hecho un alumno de un instituto para desarrollar la resistencia.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hago natación en la piscina.	Juego un partido de hockey en clase de Educación física.	Hago natación en la piscina. Hago recados en bici.	Juego un partido de hockey en clase de Educación física.	Juego un partido con mis amigos.		Hago una marcha por el monte con mi familia.
Voy andando al instituto.	Hago carrera continua en clase de Educación física.	Voy andando al instituto. Juego un partido de fútbol con mis amigos.	Hago carrera continua en clase de Educación física.	Voy andando al instituto. Voy a bailar con mis amigos.	Salgo a montar en bici con los amigos.	