

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

Introducción:

En el fitness, sería muy importante seguir en el desarrollo de los programas de esto el principio de individualidad.

(lo cual es difícil por tiempo y rentabilidad).

No obstante debemos intentar establecer unos criterios básicos que deben de ser observados a la hora de planificar y prescribir un programa de esto destinado a poblaciones "standars" de salud, pudiéndose establecer una primera propuesta:

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

- ◆ No emplear ejercicios que supongan un mínimo riesgo para la integridad y seguridad de los ejecutantes (García Manso, 1999) para lo cual se deberá tener unos conocimientos amplios sobre las bases antomo-kinesiológicas y neurofisiológicas del ejercicio.
- ◆ Valorar la normalidad anatómica y funcional y prescribir ejercicios en base al nivel de partida.
- ◆ Valorar y eliminar los factores de riesgo (fase preactiva y programación del etto) tanto cardiovasculares, como en especial en los trabajos con cargas.
- ◆ Incorporar programas de mejora de la flexi-abd
- ◆ Priorizar ejercicios destinados a fortalecer grandes grupos musculares.
- ◆ Atender al equilibrio tónico-fásico.
- ◆ Conveniente realizar un volumen adecuado de trabajo y con una intensidad mínima que garantice su incidencia, sobre el umbral de mejora.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

En muchas ocasiones podemos ver, leer o emplear distintos términos que se utilizan indistintamente en el ámbito deportivo:

- . Planificación: Como actividad orientada a estructurar un proceso en el que aparecerán como notas específicas sobre todo aspectos globales: objetivos, técnicas y métodos y procedimientos de control del proceso.
- . Programación: Donde se trata de organizar de manera concreta y al detalle todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles... dándoles un orden, una distribución en el tiempo.
- . Periodización: Son los aspectos más dedicados a secuenciar y temporalizar las actividades.

Evidentemente dependiendo de las características del centro dicho proceso será de una mensualidad, pudiendo llegar a ser de 3,6 ó 12 meses.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

¿ Tiene pues sentido el desarrollo de dicho proceso de planificación y control?

Bajo nuestro punto de vista SI.

Así pues tenemos en la planificación y programación, no sólo la herramienta que nos permitirá realizar un correcto proceso de entrenamiento, sino un excelente medio para motivar y crear hábitos entre nuestros clientes.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

Es muy común encontrar que la única forma de seguir un programa planificado y adaptado a las necesidades es en los ettos personales.

Desde nuestro punto de vista no sólo es un error, sino un cierto "timo".

La planificación de un programa adaptado es un derecho, de lo contrario no estaríamos cumpliendo con la base y principios metodológicos del etto.

El proceso de entrenamiento debe ser adecuadamente diseñado y exige de un nivel de evaluación previa y conocimientos sobre aspectos psico-fisiológicos y metodológicos específicos, en la búsqueda de adaptaciones adecuadas.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Antes de empezar con la estructura de esto vamos a ver los diferentes perfiles que no podemos encontrar dentro de una instalación deportiva.

Cogiendo una muestra de 10500 personas:

6526 acuden para la mejora de su condición física.

2293 acuden por la mejora de su salud.

559 entrenamiento específico (deporte, lesiones..)

975 por divertimento.

Teniendo estas muestra ya podemos ver de una manera más objetiva, las necesidades que más primordiales de la gente que acude a nuestras instalaciones.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Se considera en el diseño las siguientes estructuras:

1 Sesión

2 Microciclo

3 Mesociclo

4 Macrociclo



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Objetivos de entrenamiento y temporalización:

Cualquiera que sean las posibilidades de adaptación de un sujeto durante un ciclo de entrenamiento (8-16 semanas) sólo se tienen unas posibilidades limitadas de adaptación o mejora en el desarrollo de las diferentes capacidades

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Carga de entrenamiento:

Las cargas han de ser consideradas como un proceso pedagógico de estimulación, orientado hacia un objetivo y basado sobre el ritmo de desarrollo de la capacidad de rendimiento.

La adaptación necesita una relación óptima entre el nivel de desarrollo individual, una intensidad de carga fija y un volumen de trabajo mínimo.

Para producir una adaptación es necesario perturbar el equilibrio funcional. Es el precio de una destrucción momentánea y de la restauración del estado de equilibrio a un nivel superior, como se va a producir un proceso de adaptación.

Para que una carga sea efectiva se necesita que el estímulo de entrenamiento que planteamos se acerque a la capacidad de rendimiento actual del individuo.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Cargas de entrenamiento:

Es importante dejar claro que estos mínimos son diferentes en cada individuo y por tanto no es posible realizar estos o rutinas standards válidos para un determinado colectivo, sino que en base a dicho objetivo y las características del cliente diseñaremos el entrenamiento.



PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Programa de fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico:

Fundamentalmente referido a la mejora en parámetros de salud de capacidades que impliquen a los sistemas cardiovasculares y respiratorios (principalmente la resistencia) y que influyan directamente sobre la correcta utilización de las vías metabólicas y composición corporal.

INDIVIDUALES: bicicleta estática, elíptica, remo...

COLECTIVAS: Aeróbic, step, cardiobox, ciclismo-indoor...

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Debemos considerar los siguientes aspectos:

1º Se trata de poblaciones estándar (sedentarios o practicantes no habituales sanos).

2º Las cargas de tipo bioenergético (resistencia) empleadas para prevenir irregularidades de la salud y para mantener el rendimiento de se sitúan en el ámbito fundamental de desarrollo de la resistencia. Se requiere para ello las adaptaciones en el sistema cardiovascular, ventilatorio y metabólico.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Los ejercicios más usados no sólo pueden incluir movimientos con pesos, sino que también podrán intercalar máquinas o actividades cardiorrespiratorias como:

- Bicicletas estáticas
- Cintas rodantes
- Máquina remo
- Máquina step
- Movimientos dinámicos de alguna actividad deportiva.
- Pasos o movimientos coreográficos
- Ciclismo-indoor
- Etc...

También se debe considerar dentro del volumen de trabajo cardiovascular el desarrollo o participación de clases dirigidas.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Siguiendo a algunos autores desarrollamos los siguientes ámbitos de esfuerzo o entrenamientos para el desarrollo de la resistencia en el fitness:

Ámbito básico: 60-70% Fc, 55-60%Vo₂máx, 2mmol/l lactato.

Ámbito evolutivo: I y II: 70-85% Fc, >70%Vo₂máx, 3-7 mmol/l.

Ámbito de impacto: 90-100% Fc, 100%Vo₂máx, 7mmol/l.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Se pueden emplear las directrices anteriormente citadas con la fórmula de Karvonen.

Métodos de entrenamiento aplicables son: continuo extensivo, continuo intensivo y variable.

El continuo fisiológicamente es el más eficiente. Aunque también se realicen a la vez cargas intermitentes al principio del entrenamiento y diversos estudios han demostrado la eficacia de dichos métodos intermitentes para obtener y mantener un nivel óptimo de fitness cardiovascular.

No es eficaz 1 sesión semana ni 10´ (calentamiento) pudiendo ser interesante con vistas al gasto energético al destinar un volumen de etto de baja intensidad en la fase final, tras el trabajo muscular

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

El gasto energético de la carga mínima es aproximadamente 800-900 Kcal/semana.

Para conseguir condiciones favorables para metabolismo de las grasas se requiere un mínimo de 2-4 horas de volumen por semana.

A nivel energético se alcanza prevención óptima cuando se convierten unas 3000Kcal por semana o cuando el gasto calórico diario en actividad física se sitúe en unos 350-400Kcal/día.

Estudios fisiológicos demostraron que la frecuencia de entrenamiento se debe situar en un mínimo de tres sesiones por semana.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR OPTIMIZANDO RESULTADOS

DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

En la ficha de programación de entrenamiento que proponemos podemos ver como debemos de indicar:

- Sesiones a la semana
- Medios (bicicleta, remo step..)
- Volumen: normalmente en tiempo
- Intensidad : preferiblemente en Fc.

E igualmente un apartado para contemplar también el número y el tipo de clases colectivas a las que debe asistir