

SISTEMAS, MÉTODOS E TÉCNICAS DO ADESTRAMENTO.

Calquera sistema de adestramento da capacidade de resistencia está formado por distintos métodos ou procedementos prácticos específicos para melloralala, establecendo os medios, cargas, tempos e procedementos técnicos dos exercicios característicos de cada un deles.

Realmente falamos de dous métodos (continuo e fraccionado) xa que un terceiro é o resultado da combinación ou mixtura dos dous primeiros.

O MÉTODO CONTINUO.

Desenvolve a resistencia aeróbica por distintas técnicas, con exercicios de baixa ou media intensidade como a carreira continúa a ritmo lento(± 5 minutos para un quilómetro) ou medio(por enriba dos 4 minutos) dun xeito uniforme, e nas que as pulsacións ou latexos por minutos oscilan normalmente entre 120 e 160 por minuto. Outra técnica é a do "fartlek" ou variable, que consisten en correr tamén sen interrupcións pero variando o ritmo da carreira en distintos tramos empregando os percorridos polo medio natural aproveitando os distintos tipos de terreos e a propia orografía dos mesmos(como as pendentes ou carreiros). Neste tipo de adestramento a velocidade adoita ser variable(media, baixa e alta) aproveitando sempre os ritmos baixos para a recuperación activa, e na que a frecuencia cardíaca atópase entre 140 e 180 por minuto.

O MÉTODO FRACCIONADO.

Aumenta a intensidade do esforzo dividindo a carga do adestramento en varias fases con pausas de recuperación, polo que as cantidades do traballo e as súas intensidades son máis elevadas que as soportadas nos métodos continuos.

Dous xeitos de traballo deste método son o de intervalos no que os esforzos son fraccionados con pausas de recuperación incumpletas(comeza o seguinte esforzo sen estar plenamente recuperado); e o de repeticións no que o esforzo tamén é fraccionado en pequenas partes, pero tras unha pausa máis longa, comeza o seguinte esforzo estando plenamente recuperado.

O MÉTODO MIXTO OU POR CIRCUÍTOS.

Combinan os dous sistemas anteriores para traballar a resistencia en espazos acotados con medios, tempos, cargas e materiais determinados para cada un deles que chamamos estacións de traballo. Normalmente as series constan de máis ou menos 10 estacións distribuídas de xeito que non repitamos o mesmo traballo específico dun grupo muscular, senon seguindo unha secuencia lóxica e funcional de exercicios tanto aeróbicos como anaeróbicos, con períodos de recuperación entre os exercicios similares ou lixeiramente inferiores aos do traballo (de 30 a 60 segundos), e de entre as series (2-3) de entre tres a cinco minutos (dependendo da intensidade).

OS MÉTODOS DE ADESTRAMENTO DA RESISTENCIA

MÉTODO	TIPO-TÉCNICA	INTENSIDADE	EXEMPLO
CONTINUO	Carreira continúa e uniforme.	Ritmo lento. Ritmo medio.	1.000 metros en +/- 5'. 1.000 metros sobre os 4'.
	Carreira continúa e variable.	Media, baixa e alta.	Unha carreira pedestre.
FRACCIONADO	Intervalos.	Distintas fases e recuperación incompleta.	Comeza o seguinte esforzo cun pequeno descanso sen estar totalmente recuperado.
	Repeticións.	Distintas fases e recuperación completa.	comeza o seguinte esforzo tras un longo descanso para estar totalmente recuperado.
MIXTO OU POR CIRCUITOS	Exercicios en estacións.	Distinto tempo, carga e traballo.	10 exercicios secuenciados e distintos grupos musculares.
	Repeticións con series.	Con tempos de recuperación.	2 ou 3 series con descansos prolongados entre elas (+/-4')