

LICEO 42 HACIA EL 2014



ÁREAS FUNCIONALES



FUNDAMENTACIÓN

- ¿ CÓMO LLEGAMOS A CONSTRUIR NUESTRO PROYECTO ?
- ¿ CUÁLES FUERON NUESTRAS EXPERIENCIAS?
- DEBILIDADES Y FORTALEZAS

OBJETIVOS

QUE EL ALUMNO:

- APRENDA A DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA EN FORMA REGULAR
- DISFRUTE DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA
- ENTIENDA QUE SE PUEDE TRABAJAR EN ESPACIOS REDUCIDOS
- LOGRE AUTONOMÍA, ACTITUD CRÍTICA
- TRABAJE CON SOPORTE CIENTIFICO

¿CÓMO MEDIMOS LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO?

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO POR ÁREAS FUNCIONALES?

ES LA APLICACIÓN DE CARGAS DETERMINADAS DE TRABAJO QUE PROVOCAN MODIFICACIONES FUNCIONALES ESPECÍFICAS .

SURGE DE LA NECESIDAD DE DIRIGIR Y CUANTIFICAR LAS CARGAS DE UN DEPORTISTA.

ÁREAS FUNCIONALES

SE RECONOCE LA ÍNTIMA RELACIÓN ENTRE, EL ÁMBITO CARDIOVASCULAR-RESPIRATORIO Y LA MUSCULATURA, Y TANTO UNO COMO EL OTRO ACTÚAN EN AERÓBICA O ANAERÓBICAMENTE SEGÚN EL NIVEL DE EXIGENCIA Y EN FORMA PARALELA.

**ENTONCES: SE LLAMA ÁREA
FUNCIONAL AL CONJUNTO DE
RESPUESTAS FISIOLÓGICAS
IGUALES O ESPECÍFICAS
SEGÚN LA INTENSIDAD DE
LOS ESTÍMULOS**

ÁREAS FUNCIONALES

- ÁREA REGENERATIVA
- ÁREA SUBAERÓBICA
- ÁREA SUPERAERÓBICA
- MÁXIMO CONSUMO DE OXIGENO
- RESISTENCIA ANAERÓBICA
- TOLERANCIA ANAERÓBICA
- POTENCIA ANAERÓBICA
- CAPACIDAD ALÁCTICA

EFECTOS FISIOLÓGICOS DE CADA ÁREA

ÁREA REGENERATIVA:

- ACELERA LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN.
- ACTIVACIÓN AERÓBICA.
- ESTIMULACIÓN CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA.
- AUMENTA EL NÚMERO MITOCONDRIAS, CON INCREMENTOS DE LA MIOGLOBINA Y ENZIMAS OXIDATIVAS.
- AUMENTO DE LA OXIDACION DE LAS GRASAS.
- ALTA TASA DE REMOCIÓN Y OXIDACIÓN DEL LACTATO CELULAR.

¿COMO SE TRABAJA?

- EN DEPORTISTAS DESPUES DE UN ENTRENAMIENTO INTENSO.

LA F.C DEBE SER MENOR A 120 CPM.

LA F.R MENOR A 5 VENTILACIONES EN 15 SEGUNDOS.

LA CONCENTRACIÓN DE LACTATO NO DEBE SUPERAR LOS 2 mmol/l.

- EN PERSONAS SEDENTARIAS LA TRABAJAMOS AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD.

ÁREA SUBAERÓBICA

- DESAROLLO Y MANTENIMIENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA.
- AUMENTO DEL NÚMERO Y TAMAÑO DE LAS MITOCONDRIAS.
- INCREMENTO DE LA MIOGLOBINA Y ENZIMAS OXIDATIVAS.
- **MAYOR OXIDACION DE LAS GRASAS.**
- ALTA REMOCIÓN Y ELIMINACIÓN DEL LACTATO RESIDUAL.
- AUMENTO DE LA RESERVA DE GLUCÓGENO Y SU ECONOMÍA.

¿COMO SE TRABAJA?

- EN DEPORTISTAS LA ACTIVIDAD VA DE 40 A 90 MINUTOS.
- LAS PULSACIONES EN UN RANGO DE 50 A 65 % DE LA FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA.
- LA F.R. DEBE SER DE 5 A 8 VENTILACIONES EN 15 SEGUNDOS.
- LA CONCENTRACIÓN DE LACTATOS ES ENTRE 2 Y 4 mmol/l.
- **ESTA ÁREA ES LA MAS EMPLEADA EN CUALQUIER ENTRENAMIENTO Y PUEDE REPRESENTAR DE UN 50 A 70% DEL Vol.Total DEL MACROCICLO.**

METODOLOGÍA DE TRABAJO

**ES IMPORTANTE EL CONTROL
DE LA FRECUENCIA CARDÍACA
ANTES DE REALIZAR
CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA.**

PASOS A SEGUIR

- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.
- CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO (DE 3 A 5 MINUTOS).
- INGRESAR LOS DATOS OBTENIDOS A LA PLANILLA DE CÁLCULOS.
- POSTERIORMENTE SE REALIZARÁ LA EVALUACIÓN PRÁCTICA.

SE SUGIERE CONTROLAR LA F.C DURANTE 3 DÍAS CONSECUTIVOS.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

ANTES DE LA EVALUACIÓN EL ALUMNO YA VIVENCIÓ LAS DIFERENTES INTENSIDADES DE ENTRENAMIENTO, RECONOCIENDO SU RITMO CARDÍACO.

- **ÁREA REGENERATIVA.**
- CORRERÁ 4 MIN A MUY BAJA INTENSIDAD.
- **ÁREA SUBAERÓBICA.**
- CORRERÁ 4 MIN A BAJA INTENSIDAD.
- **ÁREA SUPERAERÓBICA.**
- CORRERÁ 4 MIN A MEDIA INTENSIDAD.
- **MÁXIMO CONSUMO DE OXÍGENO.**
- CORRERÁ 1 MIN Y $\frac{1}{2}$ A ALTA INTENSIDAD AERÓBICA

¿COMO LO PODEMOS APLICAR?

- EN CARRERAS CONTINUAS Y FRACCIONADAS.
- EN DEPORTES COLECTIVOS, COMO HANDBALL, FÚTBOL, BASKETBALL, ATLETISMO.

EJEMPLOS: MINI CANCHAS DE BASKETBALL DE DIFERENTES TAMAÑOS.

EN CIRCUITOS AERÓBICOS QUE PUEDEN CONTEMPLAR TODAS ESTAS ACTIVIDADES.

NUESTRAS EXPERIENCIAS

ESTE TIPO DE REGISTROS INDIVIDUALES HA SIDO DE GRAN AYUDA A LO LARGO DE LOS AÑOS DE TRABAJO, PORQUE PERMITE SISTEMATIZAR Y PLANIFICAR CON RESPALDO CIENTÍFICO, LOGRANDO ASÍ UNA MEJOR CALIDAD Y EFICIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO.