

Aplicación de un sistema de ejercicios físicos con peso para principiantes en la adaptación al esfuerzo inicial en los gimnasios de la comunidad.

Eric Rodolfo Hechavarria-Tamayo. Dirección Municipal de Deportes de Bayamo. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación se desarrolló en el Gimnasio de Cultura Física de Bayamo, Granma, con el objetivo de diseñar un sistema de ejercicios físicos con pesos para principiantes culturistas en la primera etapa del mes de adaptación, que les permita desarrollar una adecuada progresión al esfuerzo físico en el trabajo de resistencia a la fuerza, garantizando una hipertrofia muscular sin la aparición de traumas y lesiones articulares, motivados a complementar las rutinas sin añadir discos extras, tandas y repeticiones a la carga. La investigación se realizó tomando como muestra 10 adolescentes del sexo masculino con edades comprendidas entre 12 y 16 años que representan el 100 % de la población principiante. El trabajo propone sustentar metodológicamente un sistema de ejercicios con pesos para la etapa de adaptación al esfuerzo inicial que recoja frecuencia de la actividad, duración, intensidad, relación trabajo descanso, y otros factores de la carga como series y repeticiones conjuntamente con algunos principios asociados a la etapa.

Palabras clave: sistema de ejercicios/ ejercicios con pesos/ culturista

Abstract:

This research took place in the gymnasium physical education head municipality of Bayamo Granma province with the goal of designing a system of physical exercises with weights for bodybuilding beginners in the first stage adaptation of the month, allowing them to develop appropriate progression to physical exertion in endurance work force, ensuring a muscular hypertrophy without the occurrence of trauma and joint injuries, motivated to complement the routine without adding extra drives, runs and repeats to the load. The investigation was made on the display 10 male adolescents aged between 12 and 16 representing 100% of the beginner. The paper proposes a methodological support of weight exercises for the period of adaptation to initial effort activity pick up frequency, duration, intensity, relationship work break, and other load factors such as sets and reps together with

some principles related to the stage. For this theoretical methods were applied, empirical and statistical allowing greater reliability of results.

Words key: system of exercises / exercises with pesos

Introducción:

Desde que el hombre existió en la Comunidad Primitiva, como ser capaz de pensar y transformar el mundo que lo rodea, tuvo que poner a prueba sus capacidades físicas, la caza y la pesca como vía de obtención de alimentos, la emigración hacia otras geografías como consecuencia de fenómenos climatológicos y ambientales posibilitando la supervivencia en medio de adversidades.

Con el transcurso del tiempo las manifestaciones de actividad física fueron ocupando un modo diverso de utilización del tiempo libre. En la antigua Grecia se construyeron majestuosos coliseos, grandes masas de personas se concentraban a disfrutar de la sagacidad y virtuosismo de luchadores que haciendo gala de sus capacidades competían en diferentes disciplinas.

En otras naciones el ejercicio físico se realizaba con fines terapéuticos, el masaje y los baños en aguas de fuentes naturales eran gozo de la clase pudiente, la preparación física con fines militares era una de las enseñanzas que también se practicaron para la expansión de territorios y obtención de poderío. Fueron los griegos, suecos y romanos los precursores de los primeros gimnasios con fines educativos y cultura deportiva.

En Estados Unidos las manifestaciones de fisiculturismo se emanciparon como vía de construir el cuerpo con grandes masas musculares, vistosas a competiciones, denominando a quienes lo practicaban superdotados.

Muchos estudios se han llevado a cabo con el fin de perfeccionar los entrenamientos culturistas, vías de obtención energéticas, alimentación, ejercicios con ejecución estricta, modo de vida, acción metabólica, han pronunciado diversos criterios acerca de esta práctica.

Algunos constructivistas cubanos aseguran que practicar el culturismo en la actualidad es un lujo, ya que las dietas alimenticias no son suficientes para reponer el gasto energético del entrenamiento, obligando a reducir la intensidad de sus ejercicios o reforzar la nutrición con medicamentos. Sin dejar de mencionar un adecuado marco para el entrenamiento, el descanso, y el modo de vida, establecerán los pilares básicos para la progresión.

Nuestro gimnasio muy interesado en el campo del constructivismo promueve métodos de entrenamientos para los principiantes que de forma preventiva ayuda a evitar sobrecargas muscular, traumas y lesiones articulares, para los principiantes es difícil intentar no añadir ejercicios extras, series, repeticiones y discos antes que el cuerpo este dispuesto para ello, los principiantes suelen hacer progresos muy deprisa y muchos caen en la trampa de pensar que más es mejor.

Desarrollo:

Con el objetivo de aplicar un sistema de ejercicios físicos que facilite la adaptación al esfuerzo inicial en principiantes culturistas que asisten a los gimnasios de cultura física de la comunidad. La adaptación al esfuerzo. Es un proceso complejo que tiene lugar en el organismo humano, en el cual participan diferentes sistemas y órganos que al interactuar provocan cambios anatómicos, fisiológicos, funcionales y estructurales en los mismos sistemas que interactúan logrando mantener un equilibrado de funcionamiento superior por un tiempo prolongado.

Además se debe tener en cuenta para la efectividad del proceso de adaptación los aspectos siguientes:

- 1- Estímulo o carga (duración, intensidad, relación trabajo descanso, tandas, repeticiones, volumen).
- 2- Participación muscular.
- 3- Composición corporal.(peso graso o peso magro).
- 4- Nivel de eficiencia física.(capacidad de trabajo).
- 5- Edad y sexo.

Principios básicos culturistas

- 1- Principio de la sobrecarga progresiva. Este principio refiere que es obligatorio para incrementar cualquier parámetro de la condición física (fuerza, tamaño, resistencia, etc.) consisten en obligar a los músculos a que trabajen con intensidad mayor a la que están acostumbrado. Así como para ganar fuerza es necesario añadir cargas más pesadas, para ganar en tamaño se necesita aumentar series y el número de sesiones de entrenamientos. Para la resistencia se disminuye los intervalos de descanso.
- 2- Principio del sistema en series. Es el principio que determina la necesidad de realizar series múltiples para varios planos musculares, así se ejercitan de forma integral varios planos musculares en una sola rutina.

- 3- Principio del aislamiento. Los músculos pueden trabajar de forma conjunta o relativamente aislado de manera que cuando un movimiento de forma global, los músculos actúan como estabilizadores, como agonistas, antagonistas o sinergistas, si queremos aislar el músculo se necesitara adoptar posiciones anatómicas para una biomecánica estricta de las posiciones de ejecución.
- 4- Principio de la prioridad muscular. Entrena tus grupos musculares más retrasados al principio de cada sesión, cuando la energía es máxima y la intensidad es máxima también.
- 5- Principio de la confusión muscular. Una condición para el crecimiento constante consiste en no permitir que tu cuerpo se adapte por completo a una rutina específica de entrenamiento. Los músculos no deben acomodarse nunca, porque necesitan estímulo constante. Si varias series, ángulos de contracción y repeticiones, este principio se cumplirá.

Existen otros principios que contribuyen a lograr los objetivos propuestos, se utilizan en programas más avanzados.

El sistema empleado consistió en desarrollar una rutina de 14 ejercicios a ejecutar en cada sesión de entrenamiento de lunes a viernes por espacio de 21 días a un mes, ejercitando la mayor parte de los planos musculares del cuerpo de los más grandes a los más pequeños a intensidad moderada y volumen bajo, comenzando por la espalda, luego las piernas, pectorales, deltoides, bíceps, tríceps y por último, los músculos abdominales, permitiendo la realización de 12 hasta 16 repeticiones en cada ejecución.

Los ejercicios que corresponden a un trabajo con el propio peso corporal como la barra fija, paralelas y abdominales se ejecutaron al máximo de repeticiones posibles, excepto la hiper-extensión o fuerza de espalda en silla romana que se trabajó por repeticiones de 10 hasta 12.

Es necesario destacar que cada ejecución se realizará con estilo propio sin deformar la técnica, adoptando posturas cómodas que no permitan la inclusión de movimientos extras en su biomecánica, de forma fluida y sin intermedios de descanso hasta alcanzar las repeticiones seleccionadas, logrando el adecuado intercambio de oxigenación.

Se reeducó la respiración, realizando inspiraciones en la parte mas fácil del ejercicio y expulsamos al regresar a la posición inicial de cada un movimiento, no se permite realizar apnea dentro de las ejecuciones. El sistema de ejercicio empleado debe de ser ejecutado en

45 minutos, el tiempo total incluyendo el calentamiento general de 10 minutos y la parte final de recuperación de 5 minutos será de 60 minutos máximo. De 30 a 45 segundos entre tandas y entre 1.30 a 2 minutos en cambio de ejercicios, es el tiempo de descanso dispuesto para la rutina, con ello contribuimos a que el pulso no descienda manteniendo un adecuado trabajo aerobio.

El pulso indica si aceleramos o desaceleramos el ritmo de ejecución, si el tiempo de descanso es asimilado correctamente por el sistemático, logrando reducirlo en cada sesión. Las repeticiones exigidas permiten una adecuada vascularización y contractura del músculo, correspondiendo al trabajo de resistencia a la fuerza. El volumen empleado consistió en colocar un peso que le permita al principiante concluir las repeticiones exigidas en cada tanda sin aumentar el tiempo dispuesto en el descanso entre tandas.

Las tres comidas principales deben ser realizadas sin omisión, si obviamos alguna de ellas, nuestro combustible será escaso, haciendo más lento los procesos metabólicos, es más, si agregamos dos comidas pequeñas, entre las principales, que no sean tan abundantes permitirá una digestión ligera, no solo aparecerá la sensación de hambre, si no que también, nuestro metabolismo se acelerará, ayudando a quemar más grasa o aumentar masa muscular. Debemos de percatarnos que se debe ingerir alimento con un tiempo prudencial de 2 horas antes de comenzar las rutinas e ingerir la merienda pasado los 45 minutos después de terminada la sesión. Preferentemente ropas frescas y cómodas, que permitan la libertad de movimientos, básicamente un pantalón corto y una camiseta.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, los 10 sistemáticos se mantuvieron estimulados a continuar el programa sin añadir discos extras, tandas y sin hacer progresos de prisa, se pudo constatar a través del test de Ruffier Dickson que sus capacidades cardiovasculares aumentaron evidenciado en la disminución de los pulsos tanto en reposo como el pulso de recuperación, el aumento de una hipertrofia muscular observado en las mediciones antropométricas y aumentaron sus capacidades de trabajo donde terminaron reduciendo el tiempo de trabajo sin la variación de la rutina dispuesta, es decir, ejecutaron sus rutinas en el tiempo dispuesto cuando en el comienzo nos les alcanzaba el tiempo, no ocurrió ningún tipo de trauma ni lesión articular, facilitando la continuidad fluida de las rutinas posteriores.

Conclusiones:

-La aplicación de un sistema de ejercicios físicos con peso con volumen bajo a intensidad moderada contribuye a mejorar la capacidad de resistencia cardiovascular y una hipertrofia muscular adecuada.

-Mejorar la capacidad de trabajo del principiante sistemático que se traduce en una adaptación al esfuerzo físico en culturistas dentro de los gimnasios de la comunidad.

Citas y notas:

- 1- Colectivo de autores (2002) .Compendio de pedagogía. Material en soporte digital.
- 2- Jack H. Wilmore. (2000). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 3- Migdalia Estévez Cullell y col. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deporte.
- 4- Gastón Pérez Rodríguez. (1996). Metodología de la Investigación Educacional. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 5- Héctor Arias. (1995). La Comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 6- Arthur C. Guyton. (1984). Tratado de Fisiología Médica. La Habana, Editorial Revolucionaria.
- 7- A.B. Petrovski. (1988). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.