**Passos a seguir per realitzar una programació d´entrenament per millorar la nostra condició física general.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Raons per millorar la teva condició física** | | | |
| * Mantenir una bona condició física. * Reduir el pes. * Millorar determinats aspectes físics. * Millorar en l’esport que practiquem. * Recuperar la CF després d´una lesió o malaltia. * Descarregar la tensió. | | | |
| 2. **Consells generals per elaborar un programa d´entrenament** | | | |
| * Tria exercicis adaptats a les teues característiques personals i a la capacitat que vols millorar. * Sigues realista. Valora quin és el teu nivell i fins on vols arribar. * Sigues constant. Per millorar és necessari dedicar-hi temps totes les setmanes. * Busca formes divertides d´entrenar-te, així estaràs motivat i milloraràs més ràpidament. * Comprova la teva milloria de tant en tant, t´ajudarà a plantejar-te noves metes i estar satisfet amb el que has aconseguit. | | | |
| **3. Com progressar en l’entrenament?** | | | |
| **Principi de progressió**  A mesura que realitzem esforços, el teu organisme, primer s´esgota i després es recupera aconseguint un nivell superior al que tenia al principi. Aquest procés es denomina principi de Supercompensació. D´aquesta forma pots anar augmentant **la càrrega de l’entrenament,** que és la quantitat de treball que has de realitzar. La càrrega depèn de dos factors**: Volum** i **Intensitat.** | | | |
| **Volum** | | **Intensitat** | |
| És el paràmetre que ens indica la quantitat de l’entrenament. Segon el tipus d’entrenament, el podem expressar en:   * Distàncies totals que hem de recórrer (mts, kms) * Temps totals de treball. * Nombre d´exercicis que hem de realitzar. * Nombre de repeticions dels esforços | | És el factor que ens indica la qualitat de l´entrenament, és a dir, la quantitat de despesa energètica que ens suposarà realitzar l’esforç. Segons el tipus d´entrenament la podem expressar en:   * Tant per cent de l’esforç màxim. * Velocitat d’execució. * Pesos. * Dificultat dels exercicis**.** | |
| **Volum i Intensitat en el desenvolupament de les capacitats físiques**  Com a norma general, en la mesura que augmentem el volum de treball, la intensitat ha de disminuir i viceversa. Si corro distàncies llargues (volum alt), hauré de portar una velocitat baixa (intensitat baixa) per poder suportar l´esforç. | | | |
| **Qualitat física** | **Intensitat** | | **Volum** |
| **Resistència** | Mitja-baixa | | Alt |
| **Força** | Alta-molt alta | | Mig-baix |
| **Velocitat** | màxima | | Baix |
| **Flexibilitat** | baixa | | Mig |

**FASES PER ELABORAR EL TEU PROGRAMA D´ENTRENAMENT**

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTA** | **RESPOSTA** |
| Quin aspecte vull millorar? | 1. Establir finalitat de l´entrenament |
| Com estic? | 2. Valorar el nivell inicial |
| On vull arribar? | 3. Establir les metes que desitgi aconseguir |
| Quin tipus de treball realitzaré per aconseguir-ho i com el duré a terme? | 4. Escollir les activitats d´entrenament i la manera de distribuir-les. |
| Com puc valorar si he aconseguit el que m’havia proposat? | 5. Valorar el nivell assolit. |

1. **Establir la finalitat de l´entrenament**

Suposa posar-li títol al nostre entrenament, el per què i per a què el farem. Per això, hem de detectar quin és l’aspecte en què tenim problemes i volem millorar, quin tipus de capacitat hem de desenvolupar i quines són els mètodes adequats per fer-ho.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exemples de finalitats de l´entrenament** | | |
| **Tinc problemes en...** | **Finalitat de l´entrenament** | **Mètodes de treball que s´han d´utilitzar** |
| Quan jugo un partit em canso aviat i baixa el meu rendiment. | Millorar la resistència aeròbica i anaeròbica | * Carrera contínua augmentant temps. * Fartlek. * Exercicis continuats de l´esport mantenint el ritme i augmentant el temps. |
| Vull augmentar la meva massa muscular. | Millorar la força màxima i la **força- resistència** | * Exercicis d´autocàrrega. * Pesos. |
| Vull perdre pes. | Millorar la resistència aeròbica | * Carrera continua a ritme baix augmentant els temps. * Exercicis de resistència muscular (moltes repeticions a intensitat mitjana) * Natació, bicicleta. |
| Quan jugo un partit arribo tard a les pilotes i el contrari s´avança. | Millorar la velocitat de reacció.  Millorar la velocitat de desplaçament  Millorar la tècnica de carrera | * Joc i exercicis de velocitat de reacció. * Exercicis per millorar la tècnica de carrera. * Curses de velocitat. * Circuits d´obstacles per millorar la velocitat de reacció i la de desplaçament i la coordinació. |
| No puc fer elements de gimnàstica per falta de flexibilitat. Se’m sobrecarrega la musculatura amb facilitat. | Millorar la flexibilitat | * Exercicis d’estiraments individuals. * Estiraments amb ajuda del company. * Balancejos per millorar la mobilitat articular. |

1. **Valorar nivell inicial**

Perquè l´entrenamentsigui adequat a les nostres característiques és important que coneguem el nostre nivell inicial. Un dels motius principals pels quals un entrenament fracassa és perquè no és adequat a les característiques de qui el practica.

**Proves per a valorar el nivell inicial**

Existeixen proves amb barems que ens ajuden a establir quin és el nostre nivell inicial. A continuació, nomenem algunes de les que triarem per a realitzar el nostre programa d´entrenament personal.

|  |  |
| --- | --- |
| **Proves per a valorar las qualitats físiques** | |
| **Resistència** | * Prova de 1000 mts * test de Cooper (12´) * temps de pas per kilòmetre |
| **Flexibilitat** | * Flexió de tronc endavant. * Flexió profunda enrere. |
| **Força** | * Abdominals. * Salt vertical. * Salt horitzontal. * Llançament de baló medicinal. * Flexions de braços. |
| **Velocitat** | * Carrera de 20 metres. * Carrera llançada de 40 metres. |

1. **Establir les metes que desitgem aconseguir.**

Un cop conegut el nostre nivell inicial de partida, haurem de plantejar-nos on volem arribar. Les metes que ens proposem han de ser realistes.

**Quin és el nostre nivell de partida?**

Una persona que ha entrenat molt poc té més possibilitats de millorar ràpidament, ja que no ha desenvolupat pràcticament les seves possibilitats. Tanmateix, una persona que porti molt de temps entrenant necessitarà molt de treball per a poder seguir progressant, ja que està a prop dels seus límits.

**Quin temps dedicarem a l´entrenament?**

Quant més temps li dediquem, més possibilitats de progressar tindrem. Dedicar una hora a la setmana no té pràcticament efecte sobre el nostre organisme. Com a referència, podem seguir les següents orientacions:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nivell del programa** | **Hores setmanals** |
| **D’iniciació** | 2-4 h setmanals |
| **De millora** | 4-8 h setmanals |
| **De perfeccionament** | 8-14 h setmanals |

Per exemple si féssim la prova del test de Cooper per esbrinar el nivell inicial, i aconseguíssim realitzar 1950 metres, ara ens tocaria decidir quina meta o marca pretenem assolir. Per exemple, ens posaríem una marca que fos assolible, com por exemple 2100 metres en un parell de setmanes.

1. **Escollir les activitats d´entrenament i la seva distribució**

En funció dels objectius que ens haguem plantejat, haurem d´escollir les activitats més adequades perquè el nostre pla d´entrenament sigui eficaç.

Existeixen diferents exercicis, mètodes i sistemes d´entrenament i activitats esportives per a cada aspecte de la CF. Recorda que en cursos anteriors t´hem explicat en què consisteixen i com dur-los a terme.

Recorda que és recomanable utilitzar mètodes diferents per a desenvolupar una capacitat per a no caure en l´avorriment i fer-lo més amè.

En el següent quadre tens un resum de les activitats més importants:

|  |  |
| --- | --- |
| Qualitats físiques, tipus de treball i activitats per al seu desenvolupament. | |
| **Resistència** | * Carrera contínua. * Natació. * Fartlek. * Circuits. * Bicicleta. * Excursionisme. * Esports col·lectius, esquí de fons, triatló, proves llargues d´atletisme, carreres d´orientació. |
| **Flexibilitat** | * Estiraments. * Mètodes cinètics. * Esports: gimnàstica * Dansa, ballet. * Ioga. |
| **Força** | * Exercicis amb autocàrrega. * Exercicis d´arrossegament i lluita per parelles. * Multisalts. * Entrenaments amb peses. * Esports de lluita, escalada i gimnàstica. * Proves de llançament en Atletisme. |
| **Velocitat** | * Curses de velocitat. * Sortides en diferents posicions. * Pendents. * Exercicis de tècnica de carrera (coordinació). * Multisalts. * Circuits d´obstacles * Proves de velocitat d´atletisme. * Esgrima i beisbol. * Jocs de velocitat de reacció, persecució i relleus. |

**La distribució de les activitats**

Per realitzar una bona distribució de les activitats en el teu programa d´entrenament, has de respondre les següents preguntes:

**Quantes sessions tindrà el meu programa?**

En general, podem dir que per a un programa destinat a una persona de la teva edat, el nombre de sessions hauria d´estar entre 8 i 20.

**Quina serà la durada de cada sessió?**

En general, podem establir la durada entre 50 minuts i 2 hores.

**Cóm les distribuiré al llarg de la setmana?**

Les sessions han d´estar distribuïdes uniformement al llarg de la setmana per a no acumular cansament. No convé realitzar exercicis molt intensos (força, velocitat) en dos dies seguits. Els exercicis d’intensitat moderada o mitjana (flexibilitat, resistència) poden realitzar-se tots els dies.

**La sessió d’entrenament**

Cada sessió ha de durar entre 50 min y 2 hores, en funció del tipus de treball que desenvoluparem. A més a més, ha de tindre un objectiu concret i estar relacionat amb el nostre programa. Una sessió ha de tenir:

|  |  |
| --- | --- |
| **Escalfament** | * Duració: 10-20 min. * Més llarg quant més intensa sigui l´activitat posterior. * Tindrà una part específica per als grups musculars que més intervindran en la part principal. |
| **Part principal** | * Duració: 40-90 min. Activitats destinades a millorar la capacitat proposada. * La distribució d’exercicis serà en el següent ordre:   + Exercicis concentració o coordinació movs. (tècnica i tàctica de l´esport, tècnica de carrera, vel. reacció, exercicis de coordinació i agilitat).   + Exercicis de gran intensitat (velocitat, força).   + Exercicis de menor intensitat (resistència). * Ha de tenir petits moments de descans, especialment si la sessió és molt llarga. |
| **Tornada a la calma** | * Durada: 10-20 min. Serveix per a restablir la normalitat després de l´esforç i afavorir la recuperació de l´organisme. * Han de realitzar-se exercicis d´estirament, relaxació, respiració o jocs suaus. * En acabar-la, el pols ha d´haver tornat a la normalitat i cal tenir una sensació relaxada. |

1. **Valorar el nivell assolit.**

Un cop acabat el programa, és el moment de comprovar si s´han complert les metes que ens havíem proposat. Per això, hem de tornar a realitzar la prova de valoració inicial i comprovar si hem progressat.

És fonamental que realitzes les proves amb la major concentració:

* Executa-les correctament, seguint les instruccions del tu professor.
* Esforça’t al màxim per poder establir amb la major exactitud quin és el teu nivell..
* Procura realitzar la proves en condicions similars (estant descansat, a la mateixa hora, utilitzant el mateix material i la mateixa persona per a mesurar el resultat).

Si no has assolit el nivell esperat, hem de valorar-ne les raons.

**Raons per les que no s´assoleix el nivell esperat.**

* Les activitats plantejades no eren adequades al nivell del practicant i no ha hagut milloria suficient.
* No s´ha realitzat un nombre suficient de sessions.
* La prova de valoració no s´ha realitzat adequadament o s´han canviat les condicions materials.
* La prova escollida per a la valoració inicial no era l’adequada.

Annex I. **ELABORA EL TEU PROPI PLA D´ENTRENAMENT**

Amb les indicacions que t´hem donat, elaboraràs el teu propi pla d´entrenament. Part de les sessions pots realitzar-les a classe d´EF i la resta, amb els teus companys a la biblioteca o a casa.

|  |
| --- |
| **Finalitat de l´entrenament** |
| **Prova per a valorar el nivell inicial i el nivell assolit.**  **Nom:**  **Objectiu:**  **Descripció:** |
| **Metes que desitjo aconseguir** |
| **Distribució d´activitats (**nombre de sessions i durada) Desenvolupa el programa en el quadre final. |

Distribueix a continuació les activitats en els dies que tinguis previst realitzar entrenaments:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dilluns** | **Dimarts** | **Dimecres** | **Dijous** | **Divendres** | **Dissabte** | **Diumenge** |
| **Setmana 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Setmana 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Setmana 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Setmana 4** |  |  |  |  |  |  |  |

**Annex II: Zona d´activitat cardiosaludable (ZACS).**

La zona d’activitat saludable està íntimament lligada a la intensitat de l’activitat. Aquesta es refereix a la magnitud de l’esforç que es realitza en cada exercici o en una sessió.

Recorda que al realitzar activitat física si no arribes al 55% no aconseguiràs les adaptacions i millores en l’organisme; pel contrari, si t´esforces per sobre del 90% estaràs fent-ho a una intensitat massa elevada i amb risc per a la teva salut. Per tant, la zona d´activitat saludable estaria entre el 55-90% de la nostra capacitat.

Quan realitzem activitat aeròbica, la intensitat es pot mesurar de forma estimada amb les pulsacions per minut. Sabem que fer activitat aeròbica a una intensitat saludable és mantenir-nos dins de la nostra zona d´activitat, entre 55-90% de la Freqüència Cardíaca Màxima (FCmáx = 208-(0’7 x edat)).

Pots trobar la teua zona d´activitat de la següent manera:

Mínim: FCmáx X 55/100

Máximo: FCmáx x 90/100.

Una altra forma de controlar la intensitat de l’exercici que estem realitzant és valorar el consum d’oxigen que necessitem per dur-la a terme. El VO2 màx. és el paràmetre més representatiu de la capacitat aeròbica, inclou la capacitat de captació, utilització i transport d’oxigen, però per a això necessitem d´aparells una mica més sofisticats que un pulsòmetre, que ens proporciona la referència de la nostra freqüència cardíaca. Mitjançant una prova d´esforç, una persona pot saber exactament quina és la seua capacitat màxima d’oxigen, i a partir d´aquest valor, establir el 60, 70, 80% d´aquesta capacitat màxima.

Una altra fórmula utilitzada per calcular la freqüència cardíaca d´entrenament és la de Karkoven. Aquesta es troba a partir de la freqüència cardíaca màxima, freqüència cardíaca de repòs i els percentatges d´esforç als que es desitja treballar. És personalitzada i prou fiable.

FCE = [(FCmáx – FCR) · % d´esforç] + FCR.