



coldeportes



coldeportes



WORKSHOP ESTIMULACIÓN MUSCULAR

MILENA SANTAMARIA ROMERO

Licenciada en Educación Física Recreación y Deporte

CENDA

Especialización en Docencia Universitaria

Universidad Militar Nueva Granada

Maestría en Educación ©

Universidad Militar Nueva Granada



OBJETIVO

Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y específica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento, que posibiliten incrementar el nivel de creatividad física en las personas del Equipo Colombia HEVS.



METODOLOGÍA

1. Conceptos básicos
2. Uso de los comandos verbales y visuales
3. Técnica y ejecución de los ejercicios
4. Tipos de ejercicios
5. Modelos de sesión
6. Recomendaciones generales

¿QUÉ ES FUERZA?

Capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a la contracción muscular (Bompa).



¿QUÉ ES RESISTENCIA A LA FUERZA?

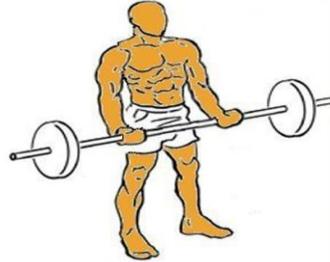


Es la capacidad que posee el músculo de soportar la fatiga ante contracciones reiterativas durante un largo período de tiempo, criterios utilizados por García Manso y Col.

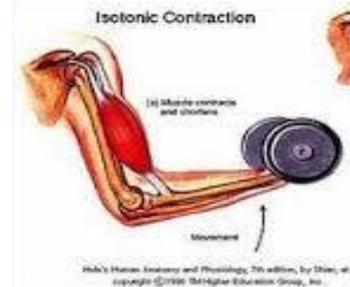
TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR



**CONTRACCIÓN
CONCÉNTRICA**



**CONTRACCIÓN
EXCÉNTRICA**



**CONTRACCIÓN
ISOTÓNICA**



**CONTRACCIÓN
ISOMÉTRICA**



RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA DE LA OMS 2010

Con referencia a el trabajo de fuerza:

- **Niños de 5–17 años:** convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.
- **Adultos de 18 a 64 años:** deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.
- **Adultos de mayores de 65 años:** deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular de los grupos musculares grandes dos o más veces a la semana, los adultos con dificultad de movilidad, deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.

CANTIDAD Y CALIDAD

1 -3 SERIES

INTENSIDAD
MODERADA A
VIGOROSA

8-12 REPS A
PARTIR DE 1RM

2 VECES X
SEMANA
MÍNIMO

ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG MODIFICADA

0	No siente nada	
1	Muy suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

COMANDOS PREVENTIVOS

Son aquellos que se usan antes de hacer la ejecución del ejercicio, para que a los usuarios les sea mas fácil seguirlo de forma segura y organizada.





COMANDOS PREVENTIVOS

Nombre del ejercicio

De donde a donde se va a mover, debe hacerse de forma verbal y visual

Forma técnica de realizarlo

Forma adecuada de respirar

Series y repeticiones

Opciones y precauciones



COMANDOS DE EJECUCIÓN

Estos comandos le ayudaran a usted y a sus usuarios a entender mejor el ¿Por que?, ¿Para qué? y el ¿Cómo? de forma organizada y dinámica.



COMANDOS DE EJECUCIÓN

Músculos que esta trabajando

Para qué los esta estimulando

Centrarse en la ejecución adecuada

Opciones

Que sea divertido



PLANEACIÓN DE LA SESIÓN DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR

OBJETIVO DE LA SESIÓN

MÚSICA

TIEMPO

ELEMENTOS

¿QUÉ DEBO DECIR, CÓMO Y CUANDO?

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN



CONEXIÓN E INTERACCIÓN CON LOS USUARIOS



MÉTRICA MUSICAL

- La métrica musical en la sesión de estimulación muscular se utiliza de la siguiente forma:

TIEMPOS:

BEAT
135 – 140

1-1	1-2	2-1
2-2	2-1	1-2
3-3	3-1	1-3



CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO 15 MINUTOS

Debe realizarse con movimientos articulares, usando alternativas didácticas que integren miembros superiores e inferiores para elevar el ritmo cardiaco y aumentar el fluido sanguíneo tanto articular como muscular, finalizando con estiramientos de los grupos musculares grandes, cada estiramiento debe mantenerse por lo menos 10 segundos.

FASE CENTRAL DE LA SESIÓN

35 MINUTOS

Desarrollamos el objetivo de la sesión.

Metodología

La recomendación es desarrollar 3 series de 12 repeticiones.

La recuperación debe ser igual al tiempo de esfuerzo al cual se sometió el grupo muscular.



VUELTA A LA CALMA

Es la fase donde retornamos a los usuarios a un estado similar al inicial de la sesión, disminuimos la intensidad del esfuerzo, y realizamos ejercicios de estiramiento de los grupos musculares estimulados, los estiramientos deben tener una duración de por lo menos 20 segundos por grupo muscular.

Duración 10 minutos

ELEMENTOS QUE SE PUEDEN USAR EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



Colchonetas





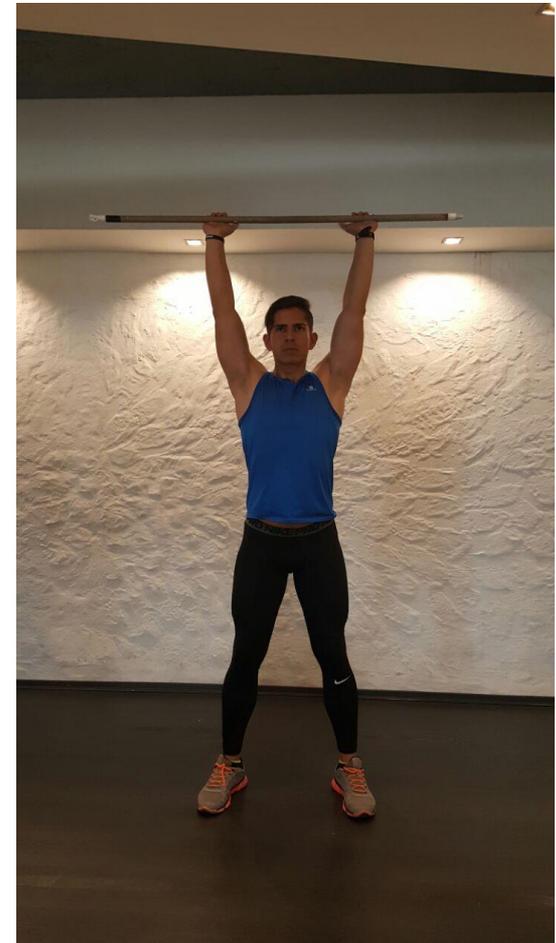
TIPOS DE SESIÓN DE ESTIMULACIÓN MUSCULAR

- Tipo de sesión ejercicios compuestos
- Tipo de sesión piramidal ascendente y descendente
- Tipo de sesión por intervalos
- Tipo de sesión por circuito
- Tipo de sesión por parejas

EJERCICIOS COMPUESTOS

SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

Los ejercicios compuestos trabajan 2 o más grupos musculares al mismo tiempo.

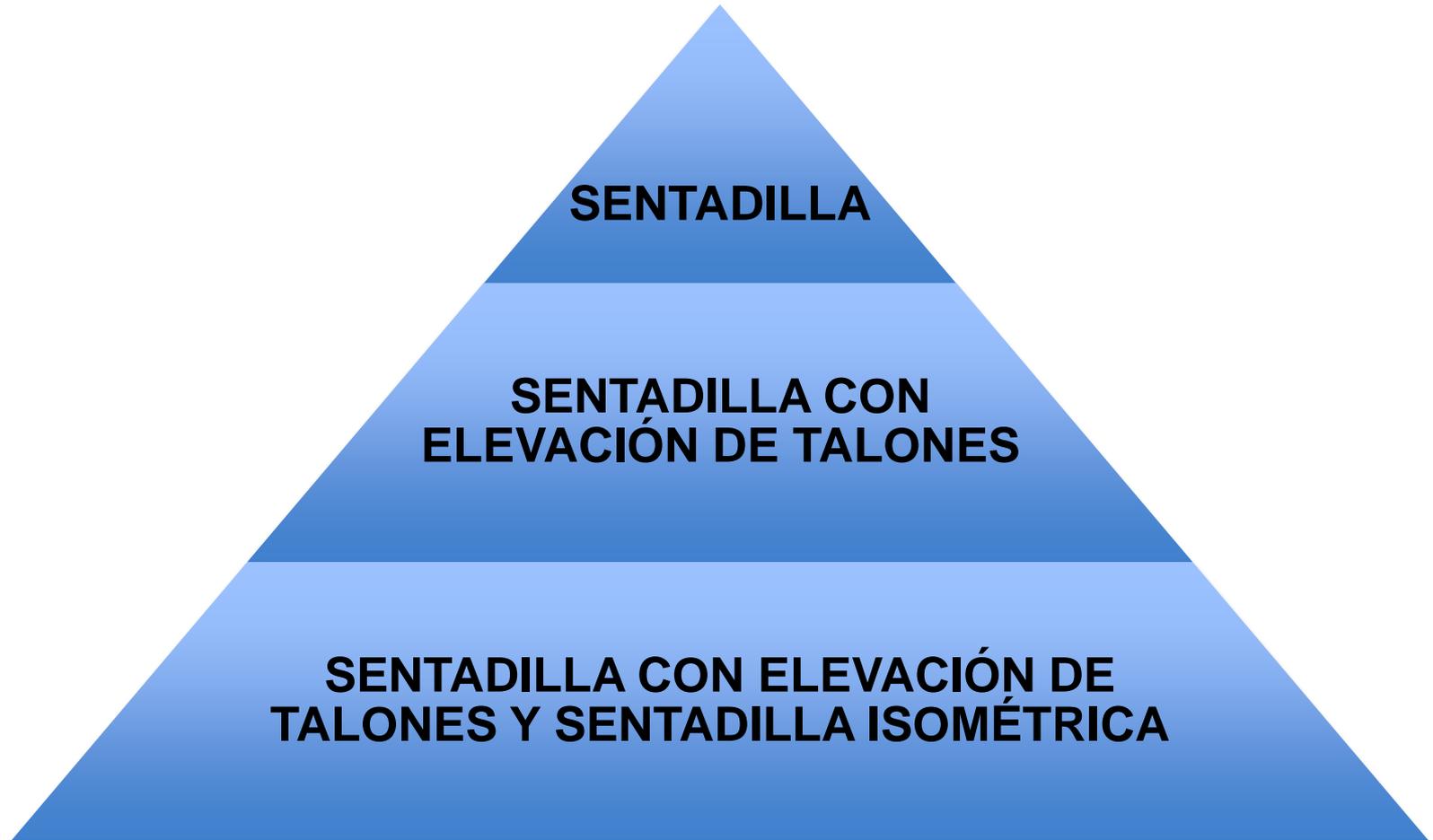


MÉTODO PIRAMIDAL ASCENDENTE





MÉTODO PIRAMIDAL ASCENDENTE





MÉTODO PIRAMIDAL DESCENDENTE

**SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE
TALONES Y SENTADILLA ISOMÉTRICA**

**SENTADILLA CON
ELEVACIÓN DE TALONES**

SENTADILLA

TIPO DE SESIÓN INTERVALOS

LOS INTERVALOS SE MANEJAN DOS TIPOS DE EJERCICIOS: UNO AERÓBICO Y UNO ANAERÓBICO

LOS INTERVALOS PUEDEN SER PROGRESIVOS

TROTE AERÓBICO

8 SENTADILLAS ANAERÓBICO

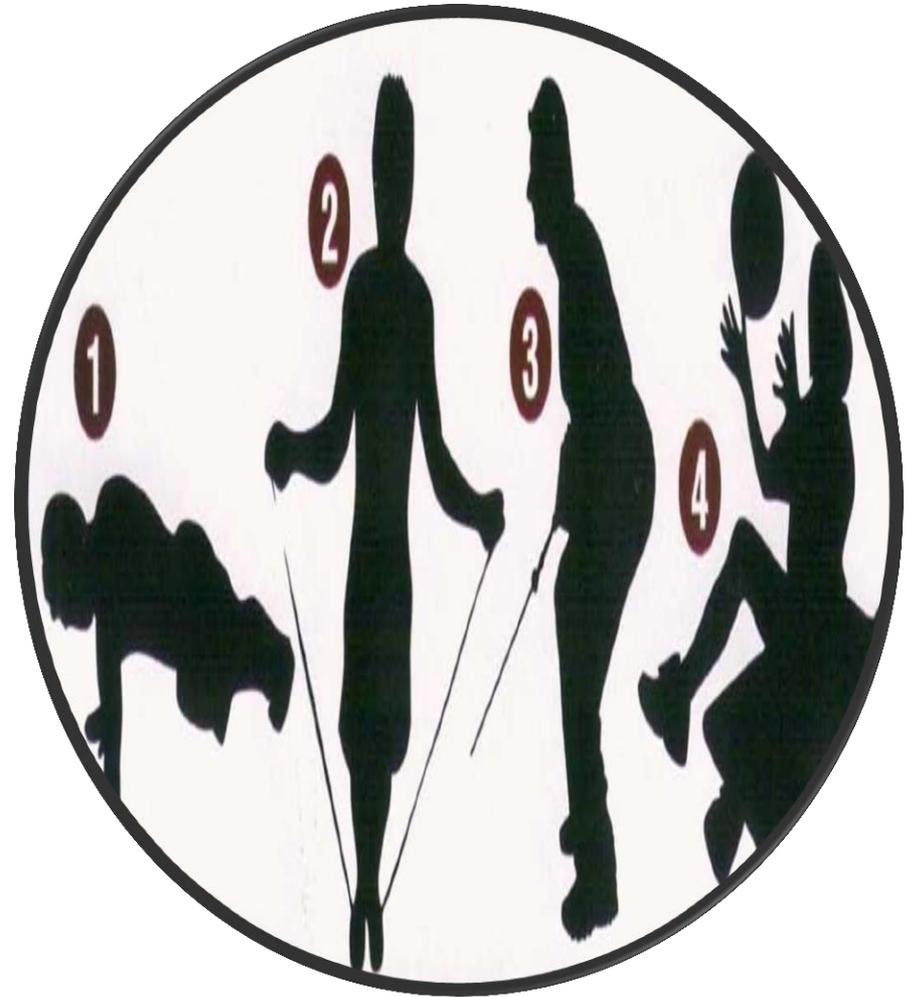
EL PRÓXIMO DESCANSO CORTO ACTIVO, Y EN LA SIGUIENTE RONDA 10 SENTADILLAS, TROTE

3 RONDA 12 SENTADILLAS, TROTE

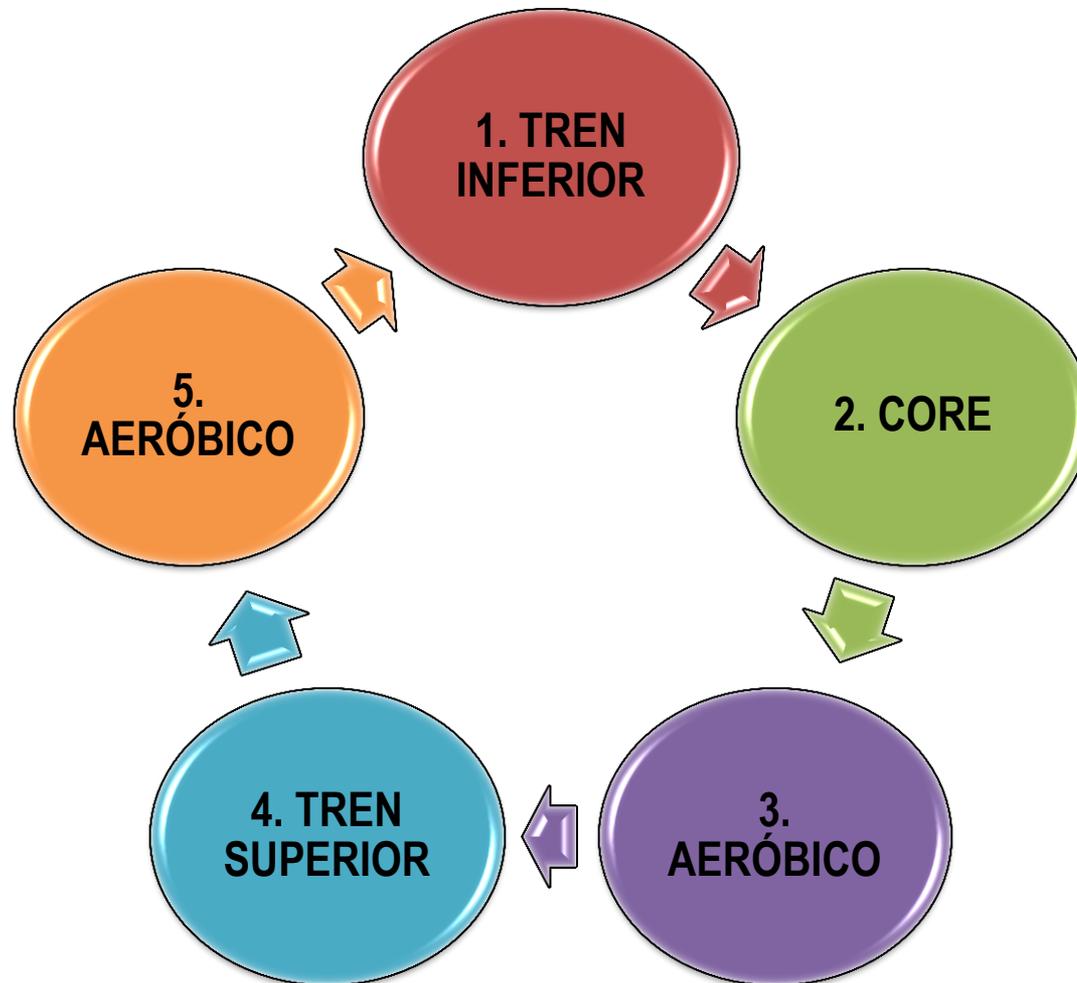
LA RECUPERACIÓN PUEDE SER MÁS CORTA

TIPO DE SESIÓN EN CIRCUITO

Es una sesión que consiste en plantear un número determinado de estaciones 3 como mínimo, en las cuales se desarrollan diferentes tipos de ejercicios, se manejan por tiempo o por repeticiones.



TIPO DE SESIÓN EN CIRCUITO



TIPO DE SESIÓN EN CIRCUITO



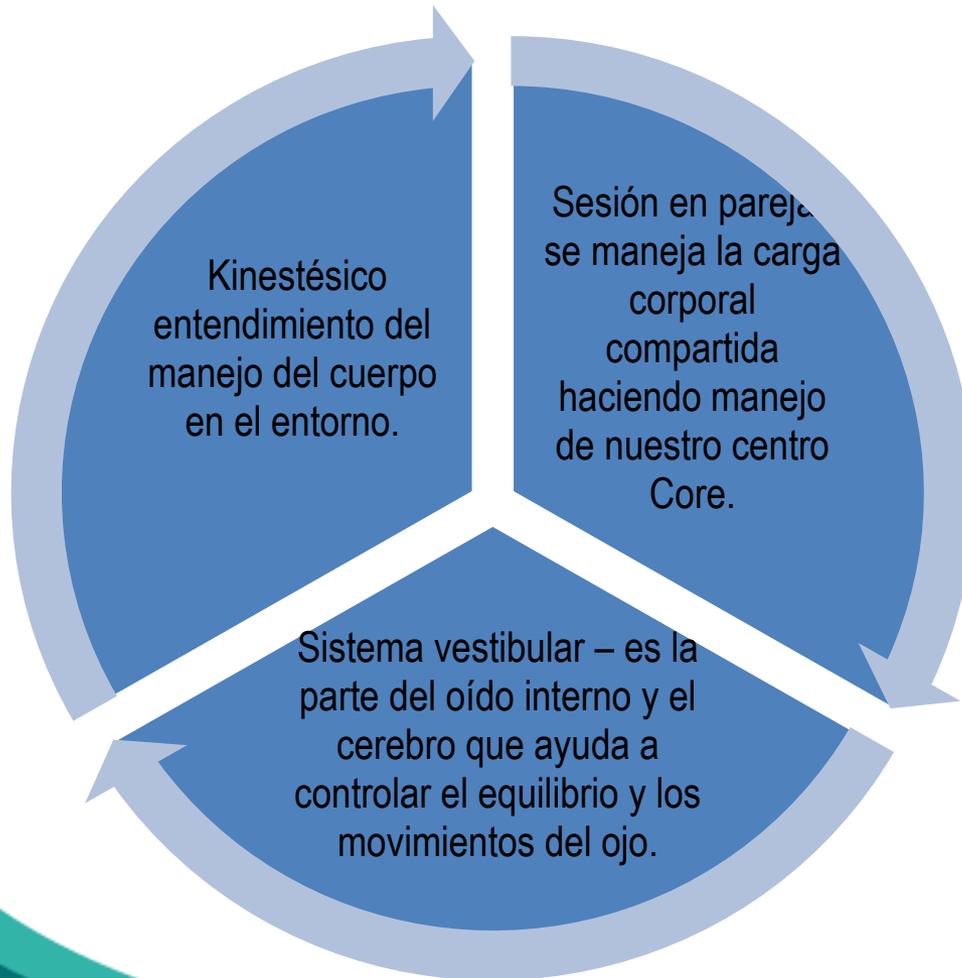
TIPO DE SESIÓN EN CIRCUITO



TIPO DE SESIÓN EN CIRCUITO



TIPO DE SESIÓN DE PAREJAS





RECOMENDACIONES GENERALES

- El uso de la música es una herramienta para el desarrollo de la sesión, pero de igual manera puede ser usada como acompañamiento.
- Dependiendo del contexto puede ser utilizado como material de trabajo.
- Para las personas que tengan algún tipo de problema cardiovascular se recomienda no usar las contracciones isométricas.
- Durante la semana programe este tipo de sesión al menos una vez a la semana en la atención de los grupos regulares para contribuir en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física.



Si buena salud quieres tener...

Por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer,

5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,

espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger,

y con Paz un mejor país podremos ver.



BIBLIOGRAFÍA

- CLARKS, Ms. National Academy of Sports Medicine. 2002.
- CLAVIJO, Pedro. Pesas: como entrenar. Argumentos técnicos para la planificación de entrenamiento con pesas. 2005.
- PEINADO BENITO, Pedro J. Conceptos Básicos del Entrenamiento de Cargas. 2006.
- FORTEZA, Armando. Entrenamiento Deportivo. 2008.
- GARCÍA MANSO. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 1996.
- RUBIANO, Oscar. Prescripción del ejercicio en personas aparentemente sanas. 2013.
- Recomendaciones en Actividad Física, Organización Mundial de la Salud OMS, 2010.
- Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise ACSM, 2011.



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



GRACIAS