

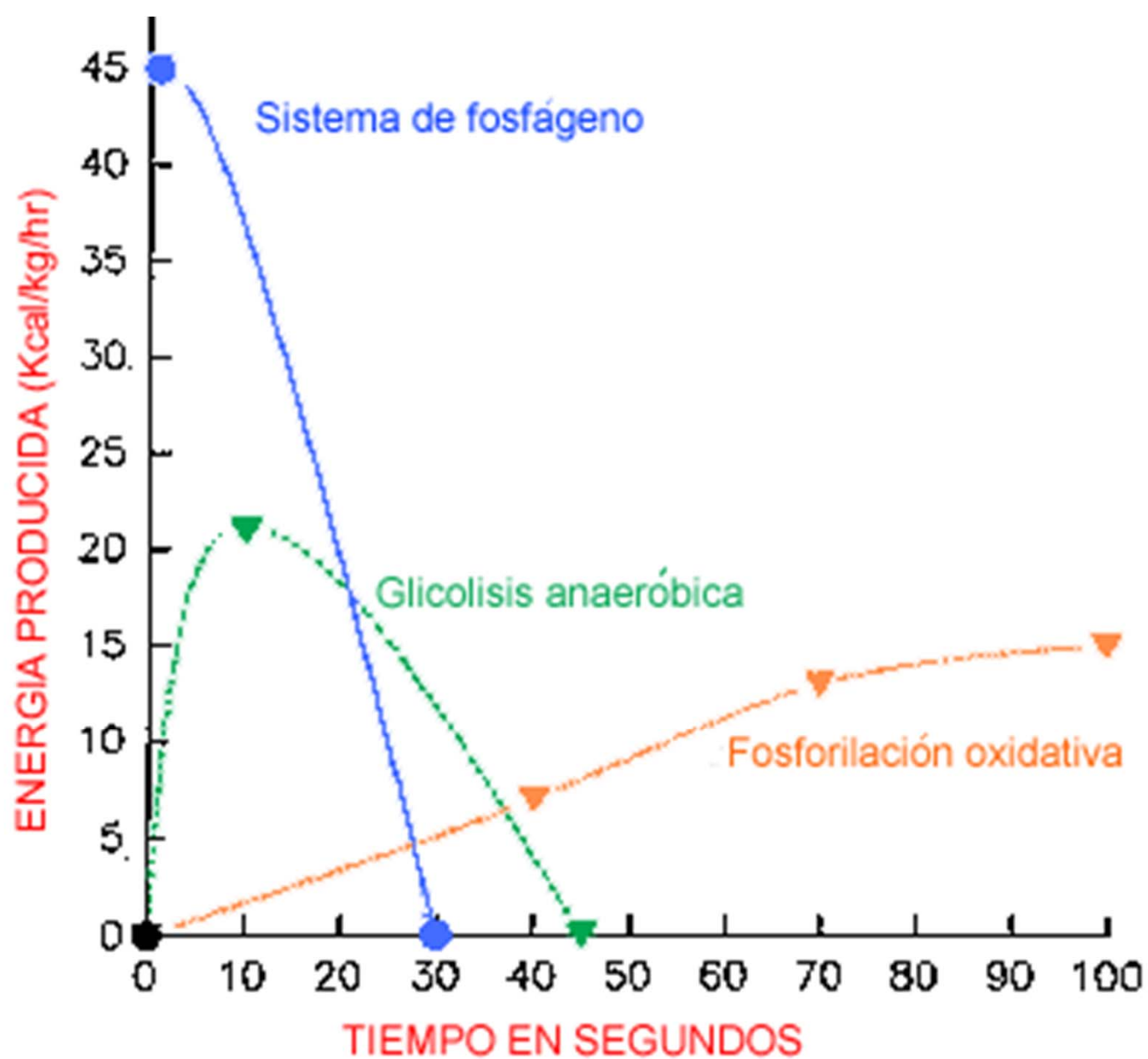
## MÁSTER Y EXPERTO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE LA UNED

TALLER DE VELOCIDAD, FUERZA Y RESISTENCIA  
F. JAVIER CASTEJÓN OLIVA

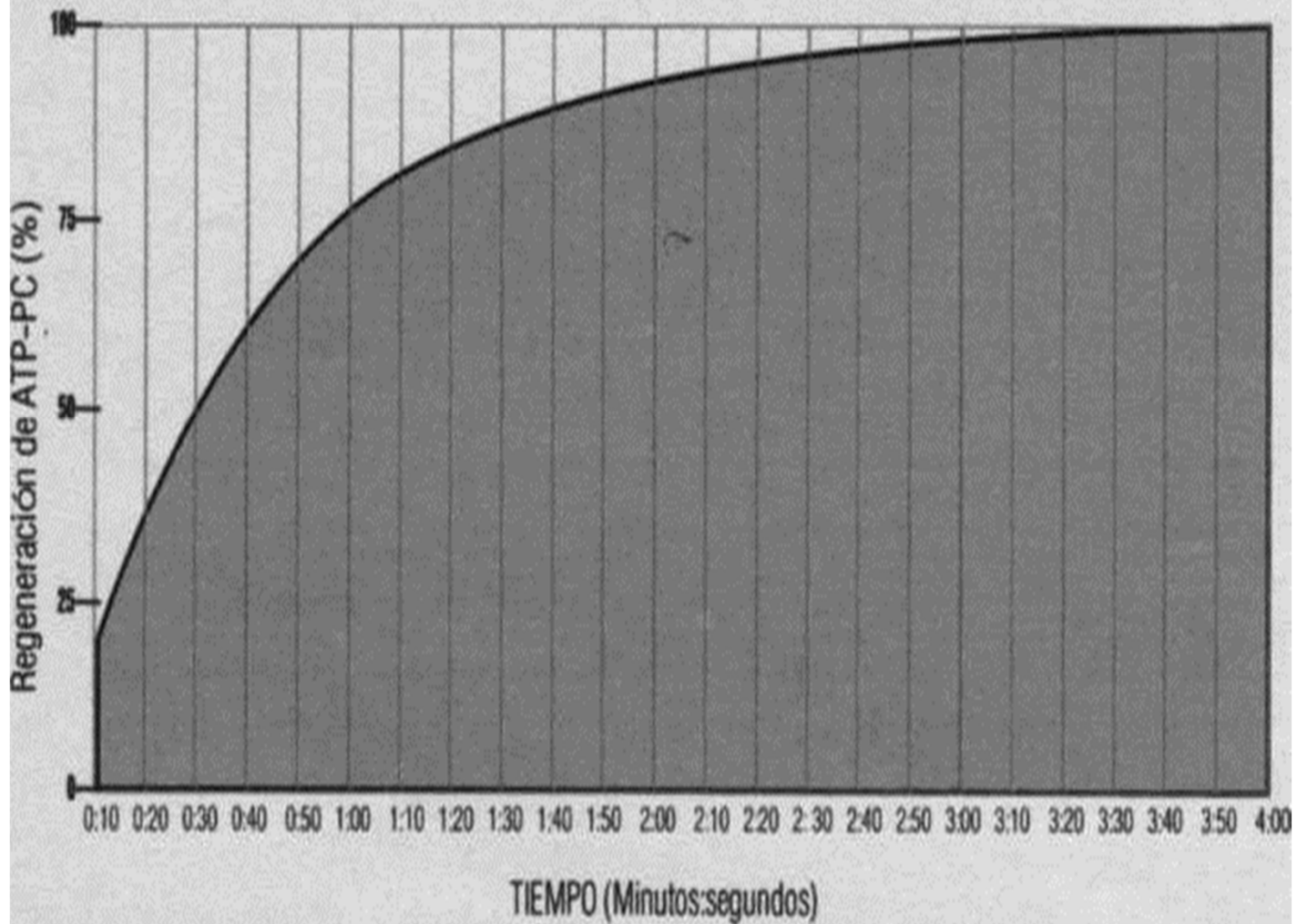


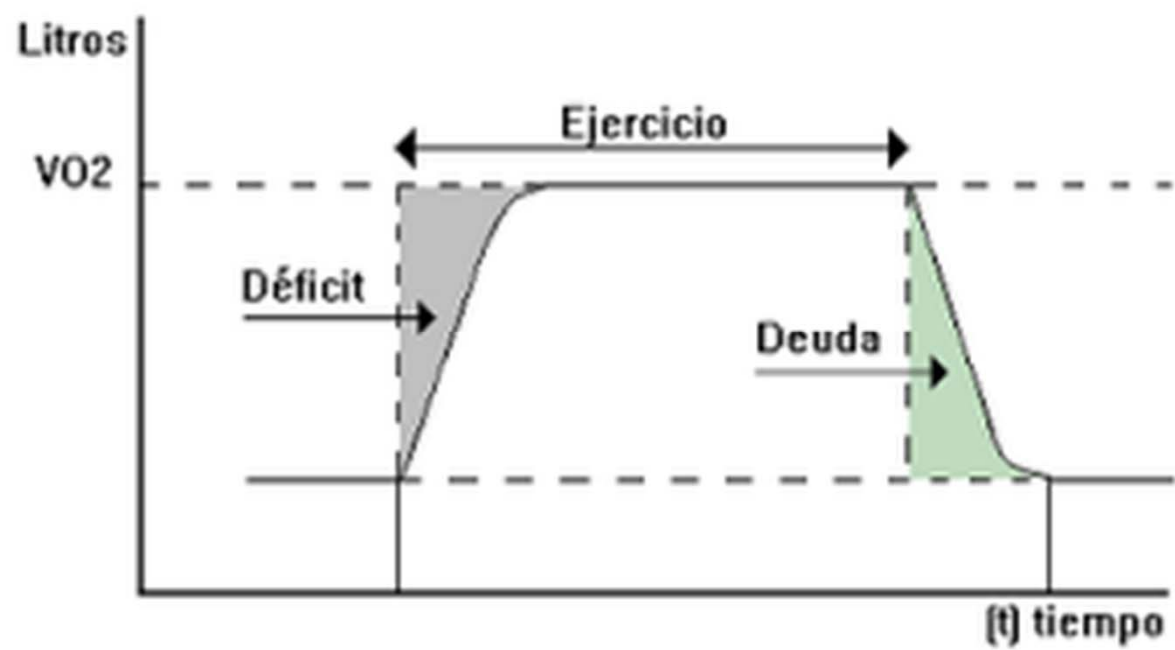
Tipos de alimentos y su metabolización como energía para el organismo: En ATP "moneda Energética" en los sistemas biológicos

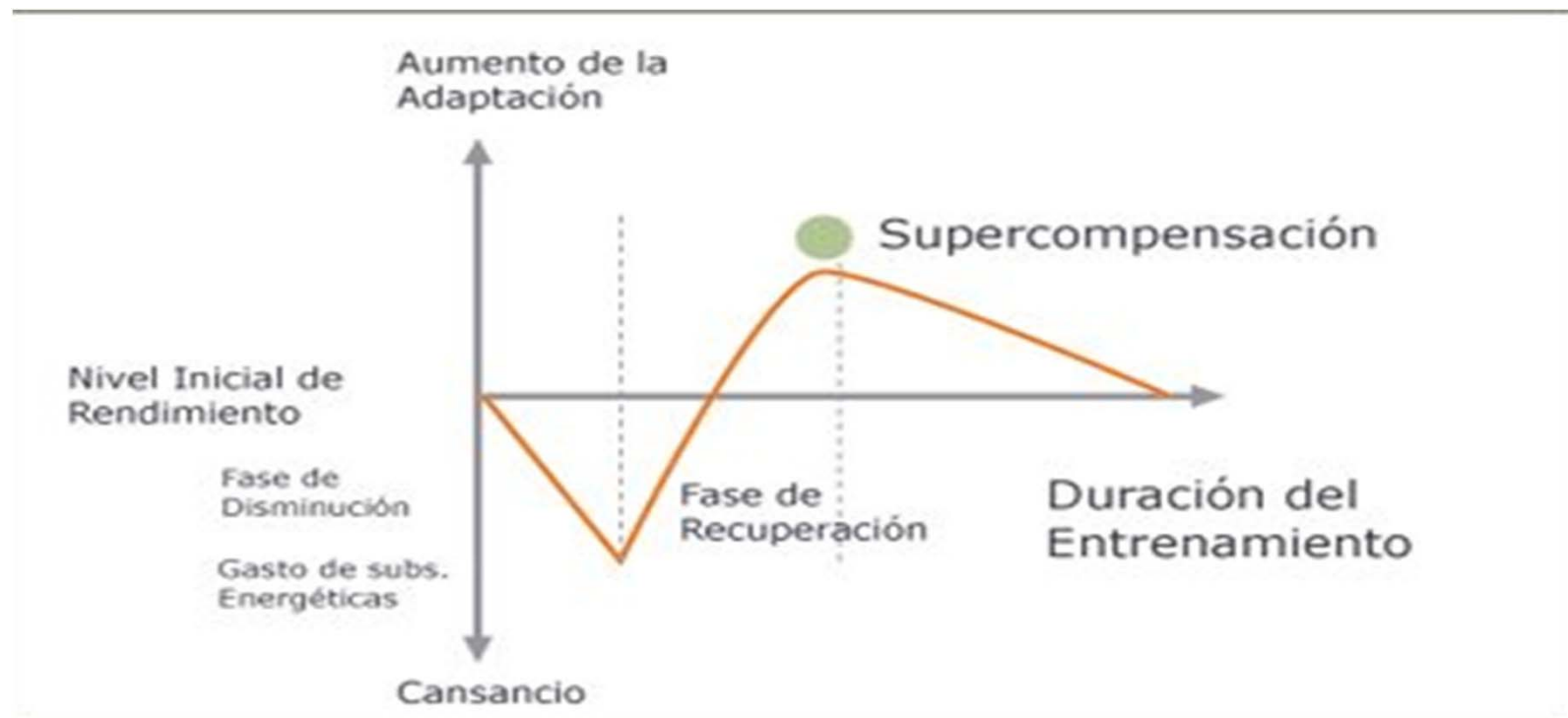
<b>Grupo alimenticio</b>	<b>Unidad metabolizada</b>	<b>Transformación convergente</b>
Carbohidratos	Glucosa	ENERGÍA en ATP
Grasas (Lípidos)	Ácidos grasos	
Proteínas	Aminoácidos	



## Regeneración de ATP-PC







# Métodos para entrenar la Resistencia

Control del gasto energético (umbrales) y del esfuerzo por pulsaciones

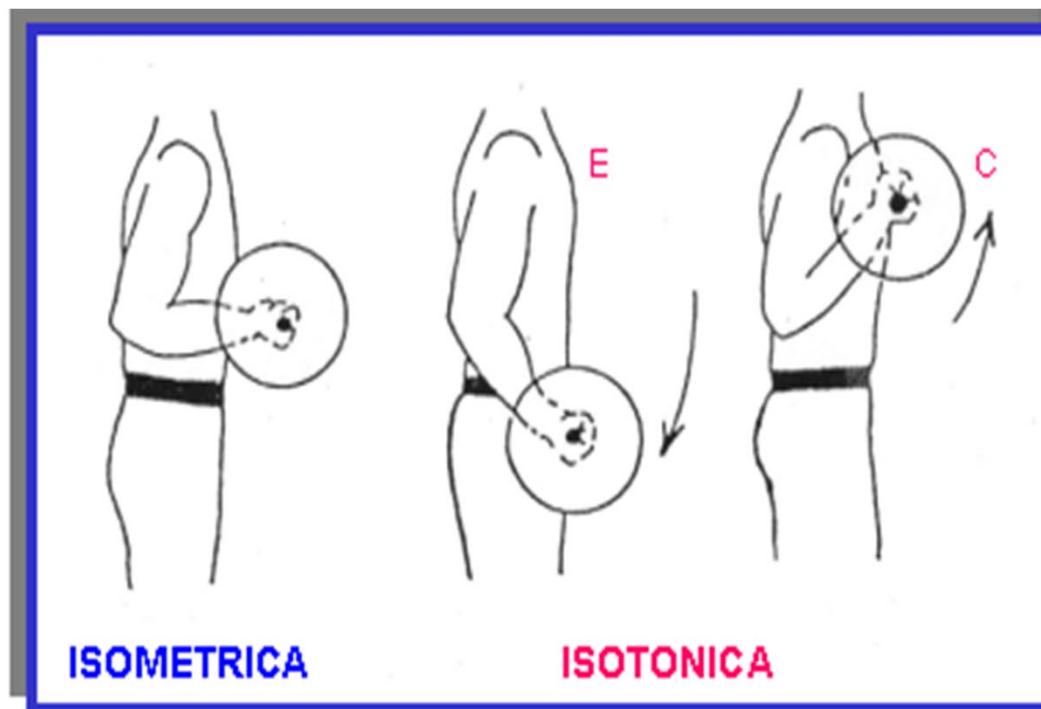
Continuos:

Carrera continua (C.C.) , Naturales y sin pausas  
Farleth Sueco "suave", Cuestas "suaves"

Fraccionados:

Interval-Training (I.T.) . Fraccionados con pausa activa. Ritmo Resistencia

## DISTINTOS TIPOS DE CONTRACCIÓN PARA LA FUERZA

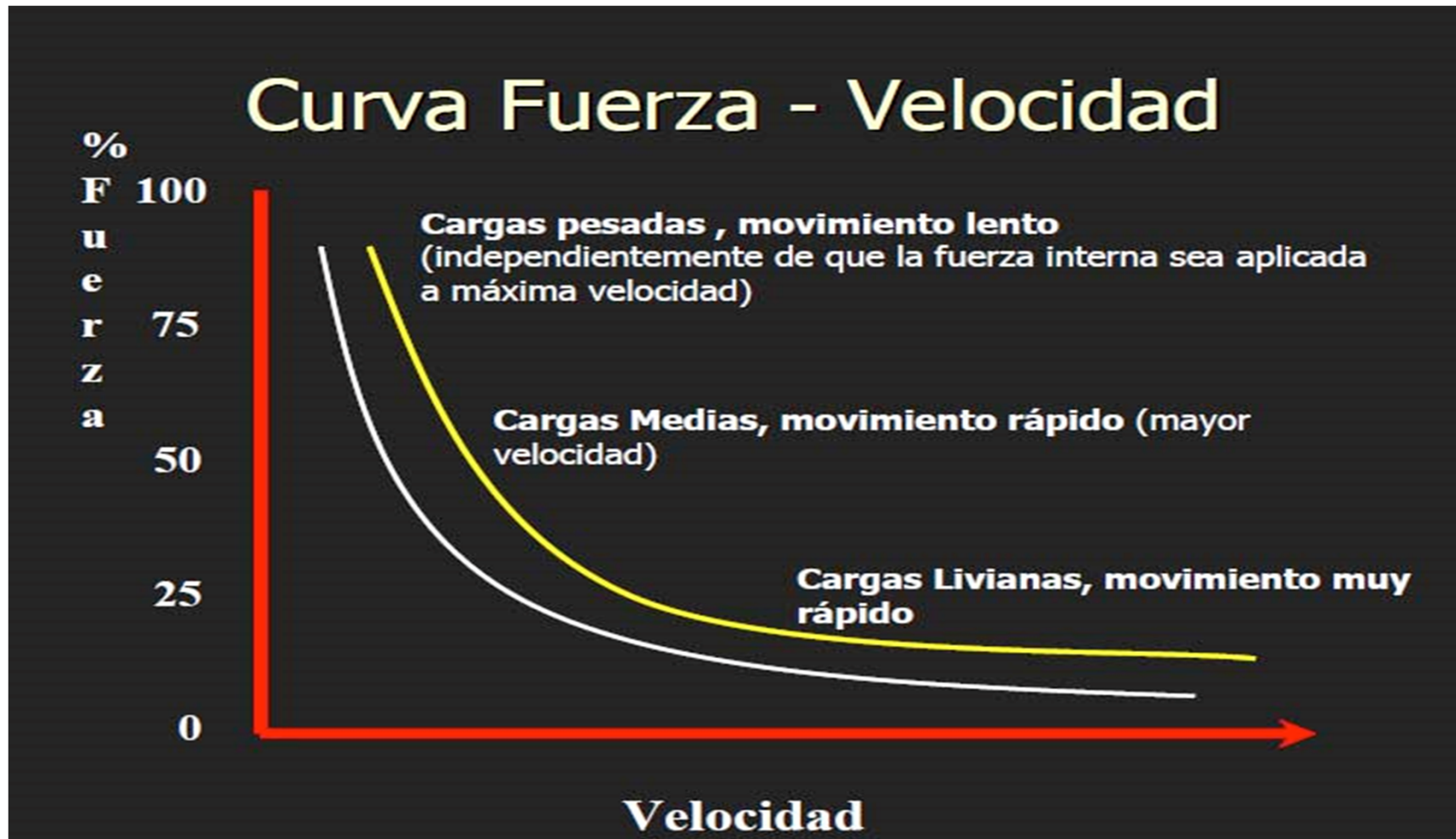




La ecuación es simple

***A mayor Velocidad Menor fuerza***

***A mayor Fuerza Menor Velocidad***



## ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

### FUERZA MÁXIMA

Carga alta(90-100%), bajas repeticiones y series, alta velocidad de ejecución. A más repeticiones, menor carga

### FUERZA EXPLOSIVA Y ELÁSTICO-EXPLOSIVA

Cargas submáximas (entre 70-90%), medias repeticiones, pocas series, alta o explosiva velocidad de ejecución

### FUERZA REACTIVA

Ejercicios específicos del deporte (cargas ligeras), rápidos y pliométricos con recuperaciones cortas

### FUERZA-RESISTENCIA

Predominio de la resistencia sobre la fuerza o en equilibrio. Cuidar la interferencia de entrenamientos (energía). Vencer una resistencia específica para cada deporte (ligero incremento). Duración parecida a la competición. Similitud de descansos y recuperaciones



← VELOCIDAD DE TRASLACIÓN

→ VELOCIDAD DE EJECUCIÓN



## ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

Debe realizarse a expensas del sistema ATP-PC

Intensidad del esfuerzo máximo, cercano al 100%

Un trabajo de velocidad en carrera debe estar alrededor de los 50 metros

El tiempo de recuperación está entre 30" y 3 minutos, dependiendo del tipo de esfuerzo requerido

¿Cuáles son los contextos utilizados para la velocidad?

Correr en colinas

Entrenamiento en cinta con exceso de velocidad

Entrenamiento de equilibrio

Entrenamiento de resistencia variable

Pliometría