

El Método Intermitente en el Boxeo y las Artes Marciales

Licenciado en Educación Física

Gabriel Vercesi

gfvercesi@yahoo.com.ar

Introducción: este escrito surge en adaptar los métodos intermitentes investigados por gilles cometti en la universidad de borgoña en Francia, este método se utiliza en fútbol, rugby, básquet, a raíz de esto me pareció interesante experimentar en el boxeo y las artes marciales que siendo deportes acíclicos como los demás, en donde es importante la variación del ritmo durante la competencia.

En primer término fundamentaré las bases fisiológicas del método intermitente, para después pasar a detallar los entrenamientos de ejemplo.

Palabras claves: variación del ritmo de trabajo, boxeo, artes marciales.

Bases fisiológicas del trabajo intermitente:

El principio fisiológico es que durante el esfuerzo al elevarse la frecuencia cardíaca no tiene tiempo de volver a bajar en lo que dura la competencia (3 minutos para el boxeo, 2 minutos para las artes marciales, ejemplo del kick-boxing), por lo tanto se estabiliza en un plano elevado, lo que se trata de un esfuerzo de resistencia.

La frecuencia cardíaca de acuerdo a mis evaluaciones se sitúa dentro de las 190 y 160 pulsaciones por minuto, y de acuerdo a otros investigadores los mínimos de lactato varían hasta llegar a 8 – 10 minímoles.

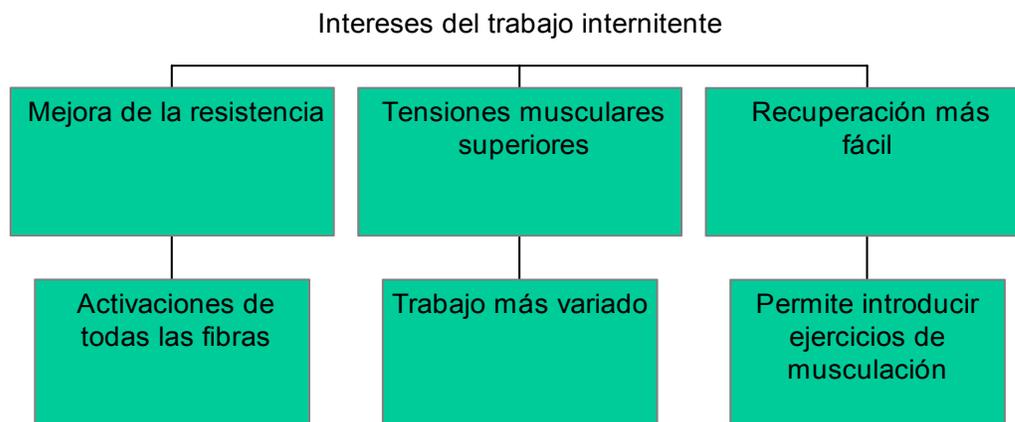
En el método intermitente localmente los músculos descansan durante los trabajos técnicos de poco esfuerzo, lo que permite una activación de las fibras rápidas durante el esfuerzo siguiente y una mejor calidad de trabajo.

Podemos decir que el intermitente trabaja la resistencia y la calidad muscular, así que nos da más que el trabajo continuo. Las formas de intermitente más extendidas son: 15 – 15, el 15 – 30, 20 – 20 y el 10 – 20. Lo positivo de todo esto es introducir ejercicios de musculación para endurecer el trabajo en calidad tal como lo muestra la siguiente figura:



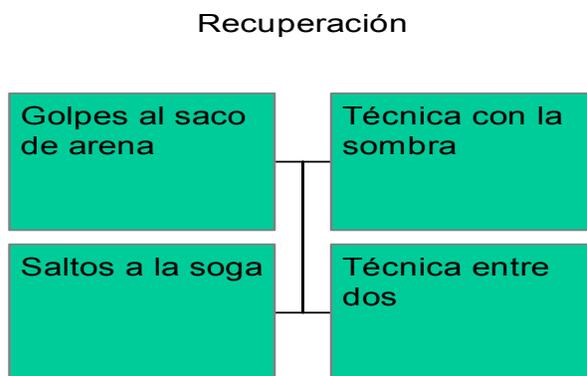
**Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat**

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>



El trabajo intermitente aplicado al boxeo y las artes marciales:

Las fases de reposo relativo: para acercarnos a estos deportes, en primer lugar situaremos en las fases de reposo relativo algunos ejercicios técnicos como veremos en la siguiente figura:

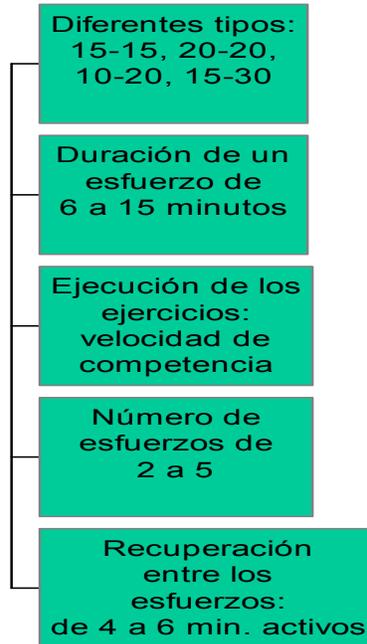


Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Las características que permiten elaborar una sesión intermitente:

El intermitente



En esta sección pasaremos a visualizar los ejemplos de variaciones en el método intermitente

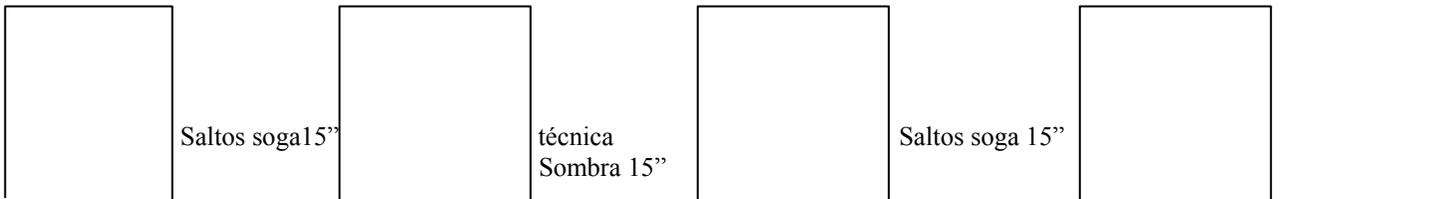
El intermitente puro: se trata de la forma tradicional, las partes intensas se efectúan esencialmente con ejercicios de la competencia a un intenso ritmo.

Box o golpes de piernas 15''

Box o golpes de piernas 15''

Idem

Idem

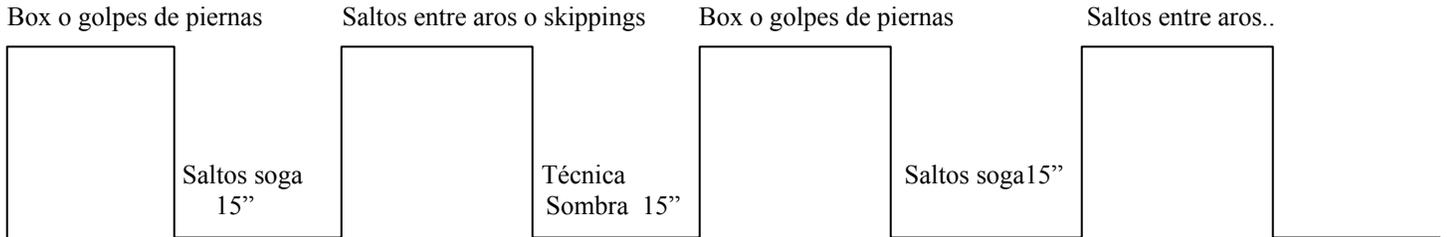


Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

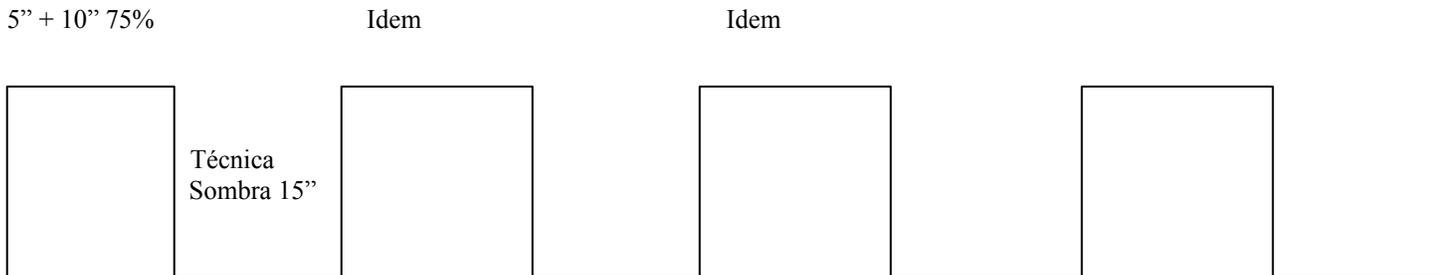
Duración 6 30" a 15

Una variante del intermitente puro reside en la introducción de recorridos de saltos para el caso de las artes marciales y flexoextensiones con aplauso para ambos deportes.



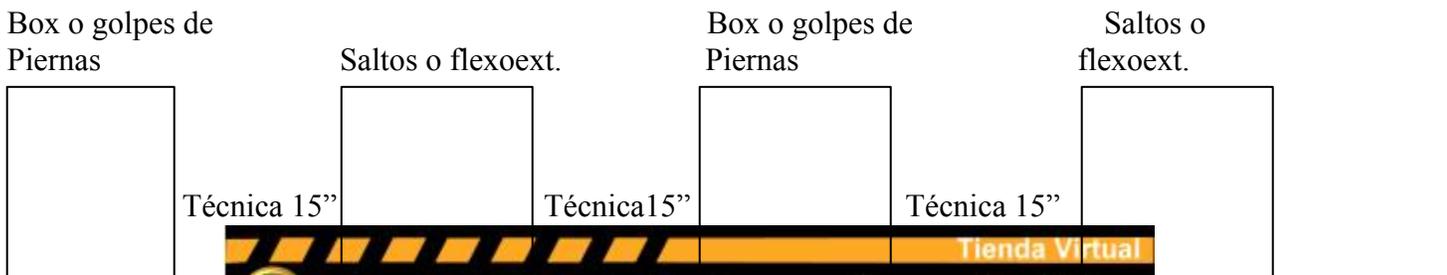
Duración 6 30" a 15

Para aproximarnos a ciertos pasajes de la competencia podemos introducir otra variante, que son golpes de tiempo corto 5" de máxima intensidad. Por lo tanto podemos descomponer la fase de box o golpes de piernas en dos partes. Visto de esta forma quedaria 5" golpes máxima intensidad, 10" golpes 75% de intensidad.



Duración 6 30" a 15

El intermitente fuerza: ahora se trata de introducir secuencias de saltos con los pies juntos (elásticos, bancos, vallas, plintos, etc...) o flexoextensiones con aplauso.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

El intermitente fuerza con carga: para deportistas muy entrenados en musculación, lo máximo en intermitente fuerza consiste en introducir prudentemente las cargas. Normalmente en otros deportes en la bibliografía se encuentran ejercicios convencionales (sentadillas, press de banca, etc...) o sea que son ejercicios que se adaptan a la ley de Hill que dice que la fuerza es inversamente proporcional a la velocidad. Esta apreciación científica es válida para ejemplos de contracción muscular concéntrica. Todas las máquinas de resistencia variable cumplen con esta ley al igual que muchos de los ejercicios con cargas libres. La razón por el cumplimiento de la ley es por el tipo de movimiento durante la fase concéntrica lleva un solo sentido de desplazamiento desde que comienza hasta que finaliza, a esto se denomina un movimiento simple. Si esta fuese la única opción de entrenamiento con sobrecarga, estaríamos condenados a proponer altas cargas para ganar fuerza, pero sacrificando la velocidad. Este tipo de entrenamiento serviría sólo para los deportes en donde se debe ejecutar fuerza a baja velocidad.

Gracias a la investigación científica podemos decir que existen ejercicios que a un mayor incremento de la fuerza se deba ejercer mayor velocidad, estos ejercicios son los de levantamiento de pesas no pueden ser explicados con esta ley porque se trata de movimientos más complejos. Ahora analizaremos el ejercicio de arranque en todas sus fases: primer tirón y segundo tirón, desplazamiento y recuperación. El ejercicio comienza con la barra en el piso y el deportista en posición de flexión de piernas tomando la misma con un agarre amplio, luego eleva la barra hasta una extensión completa de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera y columna vertebral, seguido por una flexión de codos y abducción del hombro.

Hasta aquí el movimiento se adapta a la ley de Hill, ya que si se aumenta el peso disminuye la velocidad, sin embargo el ejercicio no termina, sino que una vez que todos los músculos extensores y flexores que permiten elevar la barra han desarrollado su máximo rango de movimiento, la misma sigue desplazándose hacia arriba por inercia hasta que alcanza la máxima altura.

Al mismo tiempo en que se produce este desplazamiento de la barra hacia arriba, el deportista debe desplazar sus pies hacia los lados y ejecutar una flexión profunda de piernas lo más veloz posible antes de que la barra pierda altura por acción de la gravedad. Luego de que el deportista está en la posición de sentadilla profunda con los brazos extendidos debe soportar el peso de la barra que ha comenzado a caer, para luego subir hasta la completa extensión de las piernas.

Es importante analizar que este movimiento no es igual a una simple flexión de codo, ya que para su ejecución completa se debe desplazar el peso de la barra hacia arriba y el cuerpo hacia abajo (movimientos de diferente sentido). A esto lo llamamos un movimiento complejo que no puede ser explicado en su totalidad a través de la ley propuesta por hill.

La explicación de este concepto se plantea de la siguiente manera: si en este ejercicio adicionamos peso a la barra, la misma alcanzará una altura máxima menor, lo que significa que el deportista deberá desplazarse más rápido para colocarse debajo de la misma.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

Participe libre y gratuitamente en los Foros de Educación Física

Esto implica que si aumentamos la fuerza (representada por la carga) también deberemos aumentar la velocidad de ejecución total para completar el movimiento, ya que la posición final está representada por una distancia standart no modificable en donde la barra debe estar sostenida con los brazos extendidos por arriba de la cabeza. En este sentido si la barra no adquiere la suficiente aceleración hacia arriba nunca podrá llegar a este punto y el ejercicio no se completará.

Es importante aclarar que el movimiento completo dura aproximadamente 1.2 segundos lo cual lo convierte en un ejercicio de sobrecarga muy apto para el desarrollo de la fuerza máxima, pero a una gran velocidad.

En base a lo explicado anteriormente aplicaremos ejercicios de levantamiento de pesas y los derivados como arranque colgado, segundo tiempo y cargadas de potencia colgado. En el ejemplo estaran representados por las siglas D.L.P. (derivados levantamiento de pesas).

Resumiendo, la combinación de los ejercicios explosivos y los que se adaptan a la ley de Hill nos permitirá lograr un correcto desarrollo de la fuerza con un incremento de velocidad, que culminará con un mejoramiento del rendimiento deportivo.

Box o golpes de Piernas



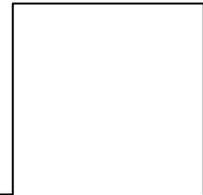
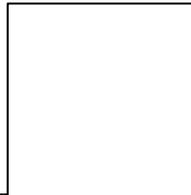
Técnica 15''

D.L.P. pull-over sentadillas



idem

idem



El intermitente fuerza y sus variantes: aquí podemos sustituir fases de box o piernas (todas o sólo algunas) por saltos con gran sector de barrido o saltos desde cajones.

Salto entre aros



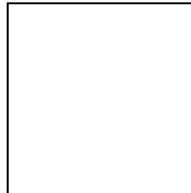
Técnica

salto cajones



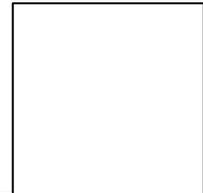
técnica

box



soga

golpe piernas



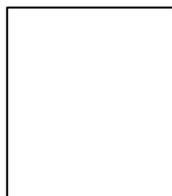
El intermitente fuerza variantes de 2do nivel: son alternativas periódicas cada 2 ciclos de trabajo.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

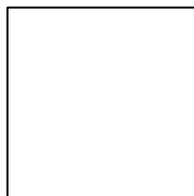
Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

Box o piernas



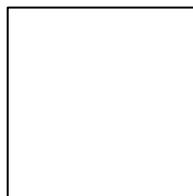
Técnica

saltos entre aros



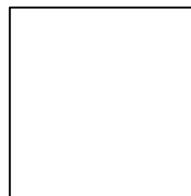
soga

box o piernas



técnica

saltos vallas

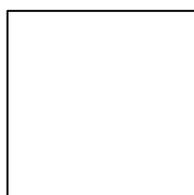


5'' + 10'' 75%



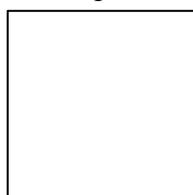
técnica

saltos entre aros



soga

box o piernas



técnica

saltos vallas

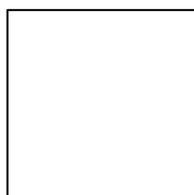


5'' + 10'' 75%



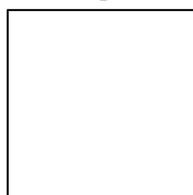
técnica

saltos vallas



soga

box o piernas



técnica

D.L.P.

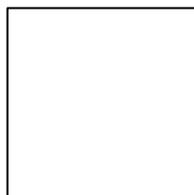


D.L.P.



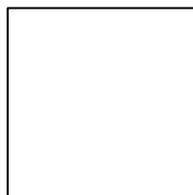
Técnica

saltos vallas



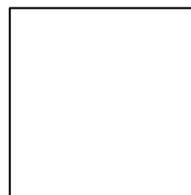
soga

box o piernas



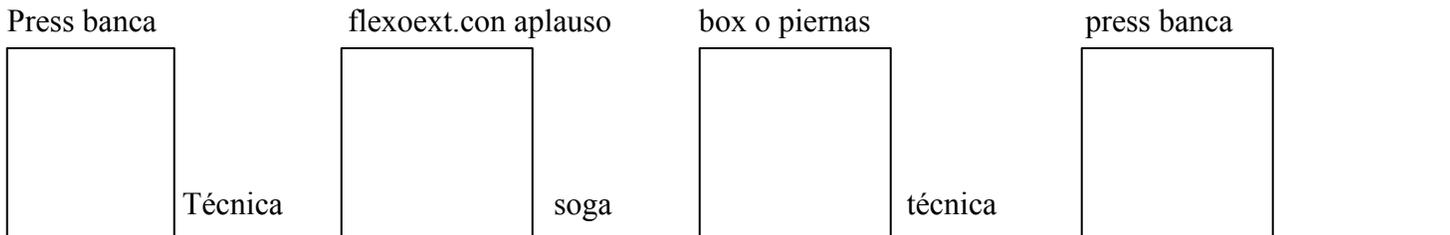
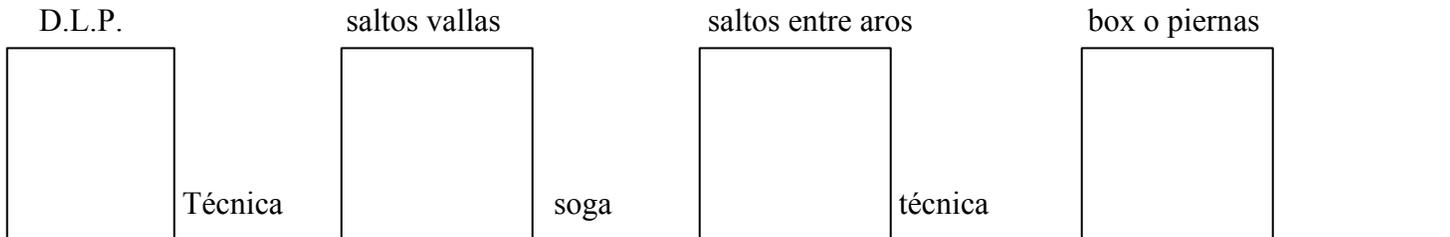
técnica

D.L.P.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>



Las intensidades para los trabajos con carga varían entre el 70 y 80 %, realizando 3 a 4 repeticiones de acuerdo a el tiempo de trabajo estipulado (10 – 20 , 15 – 15 , etc...).

Estos entrenamientos pueden ser adaptados en cuanto a tiempos de trabajo e intensidades de cargas para personas de población general en salas de entrenamiento de la fuerza, es un entrenamiento interesante para la activación del sistema aeróbico.

Refiriéndonos a población general es excelente para aquellas personas que no poseen coordinación o no se animan a tomar clases de aerobox, con el agregado de trabajos sacados de la sala de musculación que implican poca utilización de material, o sea que estaríamos realizando un trabajo para perder peso y a la vez fortaleciendo y tonificando el sistema osteoartromuscular.

Bibliografía:



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

www.portalfitnes.com

Participe libre y gratuitamente en los Foros de Educación Física

Cometti, Gilles.1999. Fútbol y musculación. Inde. España.
Cometti, Gilles.1998. Métodos modernos de musculación. Paidotibo. España.
Cappa, Darío. 2000. Entrenamiento de la potencia muscular. Argentina.
Anselmi, Horacio. 2000. Fuerza, potencia y acondicionamiento físico. Argentina.
Suárez Iván Román. Megafuerza. Cuba.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Gymnos
Fitnessbeat

Más Información: newsletter@olimpica.com.ar
<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>