Material de apoyo

INTENSIDAD	Magnitud del esfuerzo en la unidad de tiempo. Se refiere a la calidad o nivel de esfuerzo. Se manifiesta por el grado de fuerza, la velocidad o la amplitud de movimiento. La intensidad nos marca el nivel de exigencia del trabajo. La intensidad se expresa en porcentajes de la mejor marca (100 %) establecida para una acción (Movimiento Acíclico) o para una secuencia de acciones desarrolladas en una distancia establecida (Movimiento Cíclico). A partir de esos porcentajes se establecen: 30-50%= Débil; 50-70% = Liviano; 70-80%= Mediano; 80-90%= Fuerte o Submáximo; 90-100%= Máximo y 100-140%= Supramaximo
VOLUMEN	Cantidad de trabajo realizado. Hace referencia a la cantidad de trabajo a realizar, en forma absoluta o porcentual. Responde a la pregunta de «Cuánto». Considerando la interrelación entre los componentes, el volumen siempre será inversamente proporcional a la intensidad, a mayor volumen menor intensidad y viceversa. Determinado por: a) Métrico: Por ejemplo un atleta recorre 800 Mts., 8 Km. 15 Km. Etc. b) Repeticiones: 5 rep. de 300 Mts., 50 flexiones de un ejercicio cualquiera. c) Kilajes: Se multiplica el peso posible a levantar por las veces que realiza ejemplo 50 Kg. por 10 veces = a 500 Kg. Muchas veces se utiliza como sinónimo de duración.
DENSIDAD	Relación entre la actividad y el descanso. Ejemplo: La densidad es de 120 minutos, divididos en dos, 40 minutos de trabajo y 80 minutos descanso o recuperación la densidad es = 0,5, es decir 1:2 (1 de trabajo x 2 de recuperación. Existe dos tipos de pausa, una de ellas cuando recupera al organismo después de realizar el ejercicio y la otra para producir procesos de adaptación. Ejemplo de resistencia: pausa de 90" descanso hasta tener 120-140 ppm, velocidad: 5' de descanso recuperación completa.
DURACIÓN	Tiempo de aplicación de un estímulo. Para que un estímulo o una sucesión de estímulos produzcan un efecto determinado, no tan solo deberán tener una intensidad determinada, sino que cada uno de ellos deberá ser aplicado también con una mínima duración en función de un objetivo, para que así puedan provocar procesos de adaptación adecuados.

	Ejemplo: resistencia total: 45’ con esfuerzos: 1’ 30”, velocidad total: 15’ con esfuerzos: hasta 6”, la duración depende del nivel del deportista.
FRECUENCIA	Número de estímulos aplicados por semana. Es la cantidad o número de sesiones por semana, que se pueden aplicar, contándose todas las sesiones sin importar qué capacidad se trabaje o bien el número de entrenamientos semanales considerando el trabajo en la misma capacidad. Tiene relación con las disciplinas deportivas y el nivel del deportista. Ejemplo para resistencia: 4 veces por semana, velocidad: 2 veces por semana. El entrenamiento es aprender a determinar cuáles deben ser las características de la carga e entrenamiento (estímulo), para el incremento de cada una de las capacidades motoras, buscando los objetivos de la sesión.