

ENTRENAMIENTO MULTIDISCIPLINAR EN CIRCUITO ESTÁTICO

Prof. Víctor Arufe Giráldez

www.victorarufe.com



Contenido

Objetivos generales.....	2
Contenidos.....	2
Organización.....	2
Material.....	2
Edades recomendadas.....	2
Breve introducción	3
¿Qué es el entrenamiento en circuito?	3
¿Qué ventajas tiene este tipo de entrenamiento?	3
¿Qué tipos de circuitos hay?	4
¿Qué variables hay que tener en cuenta para diseñar un entrenamiento en circuito?	4
Sesión tipo	5
Calentamiento.....	5

Objetivos generales

- Mejorar la condición física del alumnado.
- Paliar desequilibrios musculares y hábitos posturales incorrectos.
- Trabajar la musculatura fásica.
- Potenciar el trabajo técnico de diferentes gestos deportivos.
- Incidir en el trabajo de diferentes componentes de la psicomotricidad.
- Trabajar múltiples habilidades motrices.
- Otras posibilidades.

Contenidos

- Realización de múltiples tareas de preparación física, técnica y táctica, así como de trabajo propioceptivo y de higiene postural.

Organización

Se establecen 20 estaciones de trabajo distribuidas de tal forma que no se sobrecargue ningún grupo muscular. Se recomienda un tiempo de ejecución de 40 segundos de trabajo y 20 segundos de recuperación, teniendo en cuenta que el alumnado intentará empezar más tarde y acabar antes, por lo que finalmente será una densidad de 30-30, ideal para personas con un nivel de condición física básico. Este circuito está enfocado para niños a partir de 10 años, cobrando más fuerza en adolescentes, pero puede adaptarse a otras edades.

Se recomienda que el alumnado realice el circuito por parejas para favorecer la motivación y también se debe poner música motivante en un altavoz.

Material

2 balones medicinales de diferentes pesos, 2 balones de baloncesto, 1 de fútbol, 1 de voleibol, varias colchonetas, 2 bancos suecos, 20 aros pequeños y una tabla de equilibrio si se tiene.

Edades recomendadas

Entre 10-18 años.

[Acceso al reel](#) [Acceso reel 2](#)

Breve introducción

El entrenamiento en **círculo** es un método de entrenamiento que permite muchas posibilidades de trabajo. Se utiliza en todos los ámbitos deportivos (rendimiento, salud y ocio) y en todas las franjas etarias. Por lo que podemos hablar de un **método universal** con grandes beneficios en la competencia motriz.

¿Qué es el entrenamiento en círculo?

El entrenamiento en círculo es un tipo de entrenamiento basado en la creación de **diferentes estaciones** o **zonas de trabajo**. En cada estación se propone al deportista la realización de una tarea. Esta tarea puede implicar una carga de entrenamiento de **diferente orientación**. Podemos planificar cargas que repercutan en alguna capacidad física mejorando así la condición física del deportista, o cargas que repercutan en algún componente de la psicomotricidad como la coordinación óculo-manual o equilibrio.

Pero también se pueden plantear cargas vinculadas a aspectos técnicos, tácticos, de habilidades motrices, etc.

¿Qué ventajas tiene este tipo de entrenamiento?

Son muchas las ventajas que presenta este método de entrenamiento entre ellas se destacan las siguientes:

- ✓ **Adaptabilidad** al ritmo individual de cada deportista.
- ✓ **Posibilidades infinitas** de trabajo de diferentes tipos de carga: fuerza, flexibilidad, técnica, etc.
- ✓ **Facilidad** de uso. Se puede realizar en cualquier tipo de instalación: polideportivo, playa, montaña, etc.
- ✓ **Beneficios** para el deportista. Es un método que otorga grandes beneficios para el deportista.
- ✓ Fácil **supervisión** por parte del técnico deportivo o docente.
- ✓ **Amplio público** destinatario.
- ✓ Permite el **trabajo conjunto** de muchos deportistas a la vez.

¿Qué tipos de circuitos hay?

Aunque es complejo establecer una clasificación podríamos definir dos grandes grupos de circuitos:

- **Circuito estático:** En el circuito estático las estaciones se realizan de forma individual, es decir, el deportista realiza la tarea y posteriormente descansa. Pasando posteriormente a otra tarea. En este caso, se trabaja con un tiempo en cada tarea y un tiempo de descanso igual en todas las tareas, por ejemplo, 30 segundos de trabajo y 30 segundos de recuperación. Una densidad mayor sería 40''/20'', y todavía mayor 45''/15'' incluso en deportistas de élite se puede establecer 50''/10'', en estos últimos la fatiga acumulada en cada estación es muy grande.
- **Circuito dinámico:** En el circuito dinámico las estaciones se realizan colectivamente, es decir, el deportista realiza la tarea en una estación y posteriormente al acabarla accede directamente a otra dejando libre esa estación para otro deportista que viene detrás. En este caso, se trabaja con un tiempo total por ejemplo 2 minutos de actividad y se le indica al deportista un tiempo máximo o número de repeticiones en cada estación. Es un trabajo más aeróbico.

En ambos casos los deportistas pueden trabajar a su ritmo, esta es una de las ventajas del entrenamiento en circuito.

¿Qué variables hay que tener en cuenta para diseñar un entrenamiento en circuito?

A la hora de planificar y diseñar una sesión de entrenamiento en circuito debes tener en cuenta estas variables:

- ✓ Pensar en qué **tipo de carga** quieres trabajar: Si deseas potenciar solamente la fuerza, deberás seleccionar tareas/estaciones donde se trabaje la fuerza. Por el contrario, si quieres que el niño trabaje conjuntamente todas las capacidades físicas deberás plantear tareas o estaciones con diferentes orientaciones hacia la flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia.
- ✓ Valorar los **tiempos de descanso y tiempos de trabajo**. El resultado entre estos tiempos es la densidad. Puedes plantear en circuitos estáticos diferentes

densidades y en circuitos dinámicos también. Para el ámbito educativo se recomienda 30-30 o 35-25.

- ✓ Decidir el **orden de las estaciones**: Si tienes interés en crear cierta fatiga en varios grupos musculares será suficiente con poner 2 o 3 estaciones seguidas de trabajo de esos grupos musculares. Sin embargo, si lo que buscas es no fatigar en exceso un grupo de músculos podrás alternar trabajo de piernas con trabajo de brazos, etc.
- ✓ Elige el **número de tareas**: Planifica cuántas tareas son necesarias en tu circuito o cuántas deseas establecer.
- ✓ Valora la posibilidad de **realización por parejas o individual**: Los fines pueden ser diferentes en función del número de deportistas que realicen juntos cada estación. Por ejemplo, si queremos incidir en aspectos tácticos, podemos poner a dos alumnos por estación para que trabajen diferentes tácticas. O si queremos incorporar trabajo de fuerza con el peso del compañero.

Sesión tipo

Todos los niños se distribuirán por el pabellón por parejas en distintas estaciones del circuito. El tiempo de trabajo será 30/30, es decir 30 segundos de trabajo y 30 de recuperación, conforme avancen las semanas el tiempo de trabajo se puede aumentar y disminuir el de descanso, ej. 40/20, 45/15, 50/10, etc.

El circuito se realizará en 2 o 3 repeticiones, entre cada repetición se recomendará al niño correr 2-3' suavemente. Si es la primera vez que lo realizamos puede ser suficiente con una sola repetición y tras pasar 48 horas incorporar otra repetición. En semanas posteriores podemos incrementar la carga a dos repeticiones.

Calentamiento

¡Número acción!

Objetivo: Es un juego que permite preparar el cuerpo para el entrenamiento en circuito.

Desarrollo: Todos los alumnos se distribuirán por toda la pista polideportiva corriendo suavemente. El docente irá diciendo consignas basadas en un número y una acción que tiene que hacer el alumnado. Inicialmente se le dice estas tres:

Si dice 1: Deben hacer una sentadilla

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Si dice 2 deben saltar a pies juntos.

Si dice 3 girarán 360 grados saltando.

Luego tras un breve periodo de tiempo se incorporan más consignas.

Si dice 4 chocarán las manos con otro compañero

Si dice 5 harán un pequeño sprint

Si dice 6 gritarán ¡Siiiiiiiiiiiiiiiiiii!

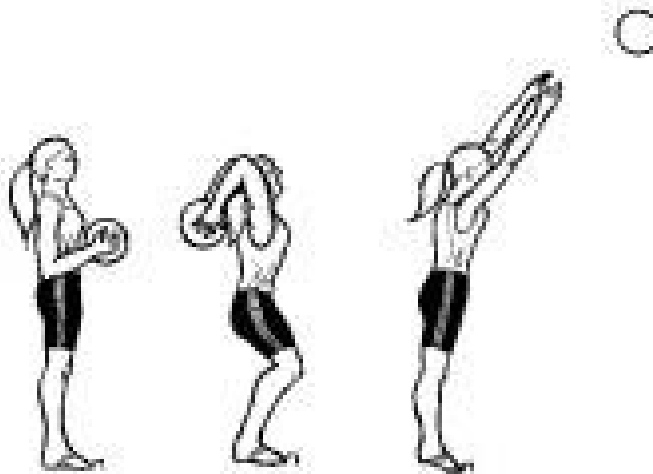
Si dice 7 saltarán llevando las rodillas al pecho.

Este pequeño juego nos permitirá calentar perfectamente para los ejercicios del circuito.

ESTACIÓN 1

Lanzamiento balón medicinal

- **Objetivo:** Trabajar la fuerza básica/explosiva en miembros superiores, recto abdominal, extensibilidad de tronco, cadera, y miembros inferiores.
- **Material:** 2 balones medicinales, uno de 1 kg y otro de 2 kg.
- **Desarrollo:** Los niños estarán situados a 3 metros de la pared, deberán lanzar la pelota medicinal de 1 kg por encima de su cabeza con extensión de tronco.
- **Deportes transferencia:** baloncesto, balonmano, tenis, lanzamientos atletismo, etc.
- **Observaciones:** Existen dos opciones de lanzamiento del balón medicinal, con arqueo de espalda y flexión de rodillas, o solamente con la acción de los brazos.



ESTACIÓN 2

ESTACIÓN 2. Tiro técnico a canasta

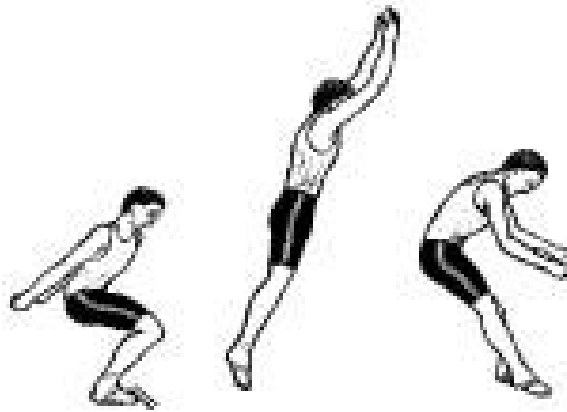
- **Objetivo:** Trabajar la técnica de tiro a canasta.
- **Material:** 2 balones de baloncesto.
- **Desarrollo:** Los niños estarán situados a 3 metros de la canasta, deberán botar el balón y tirar a canasta colocando correctamente el codo y mano.
- **Deportes transferencia:** baloncesto.
- **Observaciones:** El docente debe supervisar la técnica de los niños en esta estación para corregir posibles vicios o defectos.



ESTACIÓN 3

ESTACIÓN 3. Salto horizontal pies juntos

- **Objetivo:** Trabajar la fuerza explosiva de miembros inferiores
- **Material:** Sin material.
- **Desarrollo:** Los niños estarán situados en el borde de una línea con pies juntos, tras el balanceo de brazos y ligera flexión de rodillas deberán saltar con los pies juntos lo más lejos posible. Irán marcando el suelo para ver si hacen récord.
- **Deportes transferencia:** baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, tenis, saltos en atletismo, etc.



ESTACIÓN 4

ESTACIÓN 4. Abdominales

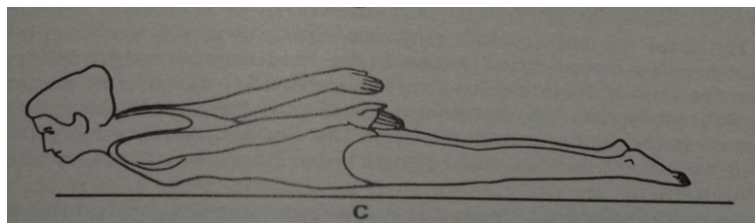
- **Objetivo:** Trabajar los músculos flexores del tronco. Mejorar la higiene postural y control de musculatura fásica.
- **Material:** 1 colchoneta y un banco sueco.
- **Desarrollo:** Los niños estarán en posición decúbito supino y las piernas apoyadas sobre el banco con un ángulo de 90 grados rodilla y cadera. Este ejercicio es el único de todos los tipos de abdominales que inhibe la acción de los flexores de cadera (psoas ilíaco) dando más protagonismo al recto del abdomen, transverso y oblicuos.
- **Deportes transferencia:** Todos los deportes.



ESTACIÓN 5

ESTACIÓN 5. Lumbares

- **Objetivo:** Trabajar los músculos extensores del tronco y adductores escápulas (romboides y serratos). Esta musculatura es la que permitirá corregir las escápulas aladas o chepa como se conoce popularmente.
- **Material:** 1 colchoneta
- **Desarrollo:** Los niños estarán en posición decúbito prono y tendrán que apoyar la palma de su mano en el suelo para posteriormente realizar un giro de tal forma que se muestre su palma hacia fuera, no hacia el tronco. Despegará el tronco tan solo unos 25 grados del suelo. Lo importante es la acción de las manos. Los pulgares quedarán siempre hacia arriba en el movimiento final.
- **Deportes transferencia:** baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, tenis, saltos, lanzamientos en atletismo, etc.



ESTACIÓN 6

ESTACIÓN 6. Skipping hacia adelante

- **Objetivo:** Trabajar los músculos flexores de cadera y extensores tobillo
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Los niños realizarán repeticiones de 20 metros con skipping hacia delante.
- **Deportes transferencia:** Todos los deportes en los cuales esté presente la carrera.



ESTACIÓN 7

ESTACIÓN 7. Skipping hacia atrás

- **Objetivo:** Trabajar los músculos flexores de pierna.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Los niños realizarán repeticiones de 20 metros con skiping hacia atrás.
- **Deportes transferencia:** Todos los deportes en los cuales esté presente la carrera.



ESTACIÓN 8

ESTACIÓN 8. Carrera lastrada

- **Objetivo:** Trabajar los músculos extensores de cadera y rodilla y la capacidad de aceleración.
- **Material:** ninguno.
- **Desarrollo:** Por parejas, un niño agarrará por la cintura al otro niño que intentará correr a la máxima velocidad posible subiendo bien las rodillas.
- **Deportes transferencia:** Todos los deportes en los cuales esté presente la carrera.

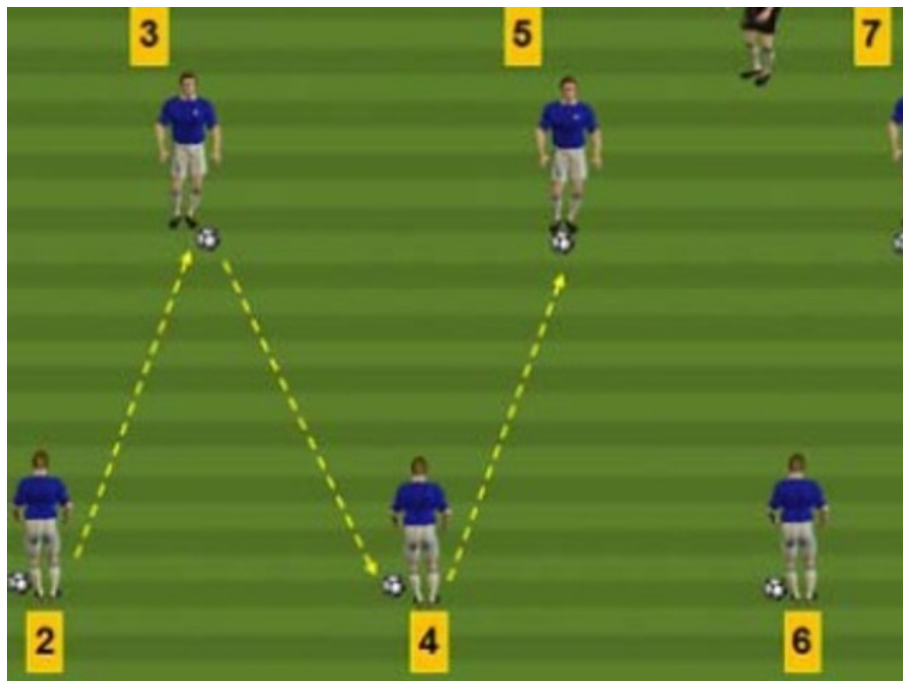


En la imagen se puede ver otras formas de trabajar lo mismo.

ESTACIÓN 9

ESTACIÓN 9. Técnica de pase

- **Objetivo:** Trabajar la técnica de pase en fútbol.
- **Material:** 1 portería y un balón.
- **Desarrollo:** Por parejas, los niños irán pasándose el mayor número de veces el balón hasta tirar a portería.
- **Deportes transferencia:** fútbol.



ESTACIÓN 10

ESTACIÓN 10. Equilibrio y propiocepción

- **Objetivo:** Mejorar la propiocepción y el equilibrio estático
- **Material:** 1 colchoneta.
- **Desarrollo:** Los dos niños se pondrá a la pata coja y buscarán desestabilizarse empujándose suavemente. Se puede utilizar también material específico para trabajar el equilibrio.
- **Deportes transferencia:** Todos donde el tobillo sea el protagonista.



ESTACIÓN 11

ESTACIÓN 11. Cuadrapedias elásticas

- **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad de cadera y fuerza del tren superior
- **Material:** ninguno
- **Desarrollo:** En posición de cuadrapedia, llevamos alternativamente un pie a la mano del mismo lado, intentando que supere a la mano.
- **Deportes transferencia:** Todos los deportes en los cuales esté presente la carrera.



ESTACIÓN 12

ESTACIÓN 12. Saltos pies juntos y tumbarse

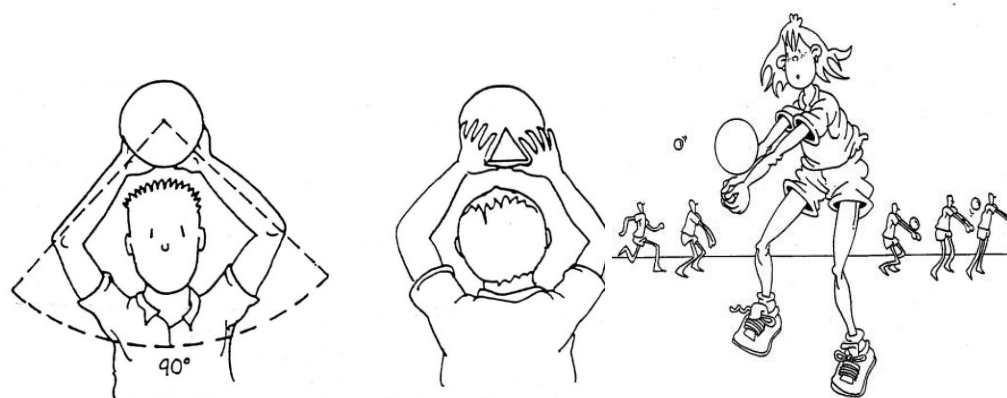
- **Objetivo:** Mejorar la fuerza del tren inferior y superior
- **Material:** 1 colchoneta.
- **Desarrollo:** Los niños partirán de la posición decúbitos supino, y se elevarán para saltar con pies juntos enérgicamente, cayendo nuevamente a posición tumbada. Irán cambiando de cada vez. Se puede alternar de decúbito prono a decúbito supino.
- **Deportes transferencia:** Todos donde estén presentes los saltos y lanzamientos.



ESTACIÓN 13

ESTACIÓN 13. Toque de dedos y antebrazo.

- **Objetivo:** Mejorar la técnica del voleibol
- **Material:** 1 balón voleibol.
- **Desarrollo:** por parejas uno enfrente del otro, uno lanzará el balón con toque de dedos y el otro recibe con antebrazo, a los pocos segundos se cambian los roles.
- **Deportes transferencia:** voleibol.



ESTACIÓN 14

ESTACIÓN 14. Glúteos

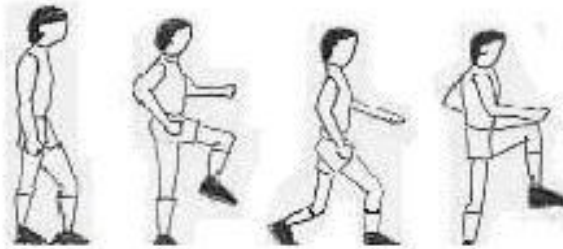
- **Objetivo:** Mejorar la fuerza de la cadena extensora del miembro inferior
- **Material:** 1 colchoneta
- **Desarrollo:** Realizar elevaciones de pierna y brazo contrario simultáneamente.
- **Deportes transferencia:** Todos.



ESTACIÓN 15

ESTACIÓN 15. Skipping cabaré

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza de la cadena extensora del miembro inferior y flexibilidad de la cadera.
- **Material:** Ninguno
- **Desarrollo:** Realizar una flexión de cadera acompañada de extensión de rodilla, realizando a su vez movimiento de zarpa en el tobillo.
- **Deportes transferencia:** Todos.
Este ejercicio es de alta complejidad.



ESTACIÓN 16

ESTACIÓN 16. Coordinación óculo pédica y frecuencia

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación óculo pédica y dinámico general, así como la agilidad, frecuencia y amplitud
- **Material:** Coloca aros a diferentes distancias.
- **Desarrollo:** Se establece un circuito con aros separados a distintas distancias. El deportista deberá pisar con un solo pie en cada aro a máxima velocidad.
- **Deportes transferencia:** Todos.



ESTACIÓN 17

ESTACIÓN 17. VICTOR PLUS

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza de la cintura escapular, abdominal y miembro inferior, además de trabajar la flexibilidad en la cadera.
- **Material:** Una colchoneta y un peto o toalla.
- **Desarrollo:** Desde posición de flexiones, y con extensión dorsal de tobillo, se arrastran los pies hasta posición de agrupamiento, y se realiza una flexión.
- **Deportes transferencia:** Todos.

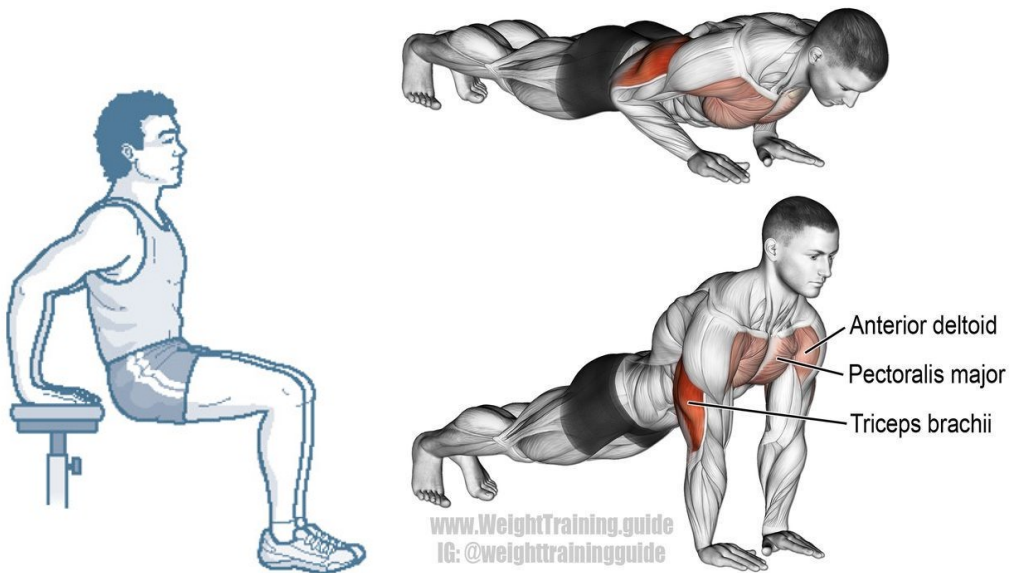


ESTACIÓN 18

ESTACIÓN 18. TRICEPS (2 opciones de trabajo)

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza del tríceps.
- **Material:** Un banco
- **Desarrollo:** Flexionar y extender la articulación del codo.
- **Deportes transferencia:** Todos.

En la opción de sentado se exige menos fuerza, si se extienden las piernas la exigencia aumenta.



ESTACIÓN 19

ESTACIÓN 19. GLÚTEOS, GEMELO Y PSOAS ILÍACO

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza elástico-explosiva del miembro inferior. Fortalecer la musculatura flexora y extensora del tobillo.
- **Material:** Un banco
- **Desarrollo:** Subir y bajar alternativamente con cada pierna al banco.
- **Deportes transferencia:** Todos.



ESTACIÓN 20

ESTACIÓN 20. FLEXIONES DE BRAZOS+PROPIOCEPCIÓN

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza de la cintura escapular (romboides, serrato, pectoral, trapecio, dorsal ancho, tríceps) y potenciar el trabajo de propiocepción y equilibrio estático.
- **Material:** Ninguno
- **Desarrollo:** Flexionar los codos hasta bajar a 10 centímetros del suelo, posteriormente realizar una extensión de codos y girar 90 grados el tronco con extensión del hombro quedando durante un par de segundos en posición de desequilibrio. Repetir y cambiar de brazo.
- **Deportes transferencia:** Todos.

