# Entrenamiento con metrónomo: Beneficios de entrenar al ritmo de un tic-tac

El entrenamiento al ritmo de un metrónomo puede ofrecer numerosas ventajas al realizar actividades físicas específicas. Aunque generalmente se asocia con correr y el famoso concepto de las 180 zancadas por minuto, también puede ser beneficioso aplicarlo durante las sesiones de entrenamiento en el gimnasio.

En los entrenamientos de atletismo, puede ayudar a mantener un ritmo constante y a realizar gestos de forma repetitiva. Esto puede resultar útil para mantener el ritmo adecuado e incluso obtener ese impulso extra cuando se agotan las fuerzas. De manera similar, se puede aplicar este enfoque al trabajar en el gimnasio para mejorar aspectos específicos de la fuerza.

Cuando corremos, nuestros gestos son rápidos y resulta difícil replicarlos en el entorno del gimnasio. Si nos fijamos en la referencia de las 180 zancadas por minuto, nos damos cuenta de que este gesto se repite hasta tres veces en un segundo. ¿Has intentado alguna vez hacer tres sentadillas en un segundo? Incluso sin peso, resulta imposible realizar este gesto tan rápido sin riesgo de lesionarnos. Sin embargo, esto no significa que no debamos entrenar la sentadilla para mejorar nuestro rendimiento en la carrera.

De hecho, el tiempo que dedicamos a realizar una repetición determinará los resultados que obtengamos. Los movimientos rápidos, siempre y cuando se realicen con una técnica adecuada, son ideales para transferir al rendimiento en la carrera. Por otro lado, los movimientos demasiado lentos pueden favorecer la hipertrofia y, como resultado, un aumento de peso no deseado. No obstante, también tienen su justificación en algunos casos.

Por ejemplo, las repeticiones pliométricas, que implican movimientos explosivos y rápidos, generalmente se realizan a un ritmo de más de 60 por minuto. Estos ejercicios pueden mejorar la potencia y la capacidad de generar fuerza en los músculos, lo cual puede tener un impacto positivo en la carrera.

En resumen, utilizar un metrónomo durante el entrenamiento puede ser beneficioso para mantener un ritmo constante y mejorar aspectos específicos del rendimiento físico. Aunque la asociación más común se hace con la carrera, también puede ser aplicado en el gimnasio para optimizar el entrenamiento de fuerza. Es importante adaptar la velocidad y el enfoque de los ejercicios según los objetivos individuales, siempre teniendo en cuenta la técnica correcta y evitando lesiones.

10 ejercicios de atletismo para realizar con niños utilizando un metrónomo:

**Carrera rítmica:** Establece un ritmo constante en el metrónomo y pide a los niños que corran al ritmo de los golpes. Puedes aumentar gradualmente la velocidad para desafiar su resistencia.

**Saltos de longitud:** Marca una línea de salto y utiliza el metrónomo para establecer un ritmo constante. Los niños deben realizar saltos de longitud sincronizados con los golpes del metrónomo.

**Carrera de vallas**: Coloca algunas vallas a una distancia adecuada y establece un ritmo en el metrónomo. Los niños deben correr y saltar las vallas al ritmo de los golpes.

**Carrera de relevos:** Divide a los niños en equipos y establece un ritmo en el metrónomo. Los equipos deben pasar un testigo de un corredor a otro al ritmo de los golpes del metrónomo.

**Saltos de altura:** Utiliza el metrónomo para establecer un ritmo constante y pide a los niños que realicen saltos de altura sincronizados con los golpes. Aumenta gradualmente la altura de la barra.

**Carrera con obstáculos:** Coloca obstáculos bajos en el camino y utiliza el metrónomo para establecer un ritmo constante. Los niños deben correr y sortear los obstáculos al ritmo de los golpes.

**Carrera lateral:** Establece un ritmo en el metrónomo y pide a los niños que corran de lado, alternando la dirección al ritmo de los golpes.

**Carrera en círculo:** Marca un círculo en el suelo y establece un ritmo constante en el metrónomo. Los niños deben correr alrededor del círculo al ritmo de los golpes.

**Carrera con cambios de dirección:** Establece un ritmo en el metrónomo y marca un circuito con conos. Los niños deben correr por el circuito, siguiendo el ritmo y realizando cambios de dirección al ritmo de los golpes.

**Carrera en zigzag:** Coloca conos en un patrón de zigzag y utiliza el metrónomo para establecer un ritmo constante. Los niños deben correr a través del zigzag al ritmo de los golpes.

PROSEMA by FAM is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License

PROSEMA Atletismo