

PROPÓSITO:

identificar pautas que nos lleven a una preparación física adecuada que nos permita para alcanzar un rendimiento optimo en la practica deportiva

reflexionar

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de campo



observa el video y escribe tu opinion

<https://www.youtube.com/watch?v=GM4Fsh13Qwo>

EXPLICACIÓN:

PREPARACION FISICA DE BASE

<https://es.slideshare.net/alexdapina/preparacin-fsica>

REALIZA UN INFORME DE CADA UNA DE LAS DIAPOSITIVAS 1 A LA 11

LA PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física, es la parte del entrenamiento

La preparación física, es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

En deportes donde el trabajo físico no es muy importante se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo

Hoy en día es impensable, cuando hablamos de rendimiento deportivo, que los deportistas no realicen un plan de preparación física, además de sus entrenamientos técnicos, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento en su actividad deportiva. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros. Por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de baloncesto de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo, donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular es básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

La preparación física tiene dos etapas principales: la general y la específica

La preparación física general

https://prezi.com/rnfunx_napnd/preparacion-fsica/

Es la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera, necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además, proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos. La preparación física general debe realizarse intensamente, durante el período de pretemporada, en una etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas, y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular. Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener el trabajo de preparación física, con un menor nivel de intensidad. La preparación física general desempeña las siguientes funciones:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos.
- Prevenir sobrecargas, roturas musculares, esguinces y cualquier otra lesión. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los primeros días de entrenamiento, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que, por

lo general, en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

- Profundizar en el trabajo de tipo aeróbico con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Disminuye notablemente la posibilidad de contraer enfermedades, lo que facilita, a su vez, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta se adapte las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

La preparación física específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. Sin una buena preparación física general, es casi imposible realizar una preparación física específica eficaz, debido a que ésta se basa en el nivel físico adquirido previamente.

La preparación física específica, se realiza en una etapa cercana a la competición y durante el período de competición. Se trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de un deporte concreto, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad, que permitan adecuar al organismo físicamente a la realidad del deporte que se que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte practicado, con mayor eficacia.

Los beneficios de la preparación específica son entre otros:

»Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Un principio es como una base o un fundamento sobre el que se apoya una materia o un área de conocimientos. Los **principios del entrenamiento** son "*principios fundamentales, leyes o máximas de validez muy general que dirigen el proceso de entrenamiento garantizando su correcta aplicación (que se realice de forma adecuada)* Son fundamentales ya que son básicos e importantes. De forma genérica los principios fundamentales son de dos tipos;

Principios Didácticos. Se centran en la forma en que se presenta la información y en cómo se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Principios de la carga o estimulación. Son aquellos que están relacionados con la estimulación y que nos indican las peculiaridades de los procesos de **entrenamiento**.

Estos principios indican cuáles son las características del **entrenamiento** y dirigen unas normas que nos encaminan hacia la consecución de los objetivos propuestos.

El **entrenamiento** tiene unos objetivos y para conseguirlos debemos seguir unas normas. Los principios son el resultado de la actividad teórica y práctica del entrenamiento, competición e investigación. Los principios son muy importantes ya que si no se cumplen correctamente, la práctica el entrenamiento no nos servirá para conseguir el objetivo propuesto. Los principios se relacionan entre sí y forman un todo. Funciones de estos principios;

EJERCICIOS:

Observa el video y haz una pequeña rutina de ejercicios

Realiza la actividad

descarga la guía y haz las actividades

[596c4ad240-generalidades-de-la-preparacion-fisica-de-base.pdf](#)

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

BIBLIOGRAFÍA:

Videos y guías