

**PROPÓSITO:**

Que los estudiantes implementen las principales pautas para mejorar su rendimiento físico y las adapta a sus propias capacidades

**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



QUE OPINAS DEL VIDEO ESCRIBA SU OPINION EN LA GUIA

<https://www.youtube.com/watch?v=Krvy2>

**EXPLICACIÓN:**

## PILARES BÁSICOS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO FÍSICO Y ENERGÍA

Te preguntas, ¿qué más puedo hacer para aumentar mi rendimiento a la hora de entrenar o competir? Anota estos consejos para sacar provecho.

Maneras fáciles de aumentar tu energía y, de paso, mejorar el rendimiento físico. | Lab Nutrition

El aumento de energía y resistencia a la hora de entrenar es fruto de un plan de entrenamiento constante en el que tendrás que llevar rutinas diarias para mejorar tu forma física. Los hábitos que puedas adoptar en paralelo será lo que finalmente determine el resultado.

Por ello, además de cambiar algunas rutinas deportivas para aumentar el rendimiento y energía, hay que realizar algunos cambios en la alimentación para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

Sin embargo, el estilo de vida actual, las constantes situaciones de estrés, la mala alimentación y las múltiples tareas; entre otros factores, hacen que fácilmente perdamos energía y nuestro rendimiento físico disminuya, sintiéndonos débiles e incluso enfermos o depresivos. Mariano Sabato, personal trainer del Team Lab Nutrition, te comparte seis maneras fáciles de aumentar tu energía y, de paso, mejorar el rendimiento físico.

- 1. Establece una rutina de ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=4IAebKCg0I>

Todo en exceso resulta perjudicial y el ejercicio no es la excepción. Estudios aseguran que el ejercicio ayuda a combatir la producción corporal de cortisol, la hormona del estrés que puede bajar nuestras energías y causarnos tensión. Sin embargo, cuando la persona se excede con el ejercicio y esfuerzo su cuerpo más de la cuenta, los efectos pueden llegar a ser contrarios y, en lugar de combatir la producción de la hormona, lo puede incrementar ocasionando más estrés y sensación de cansancio. Para obtener un ejercicio provechoso que ayude a sentir más energía y buen estado de ánimo, se recomienda realizar una rutina breve de actividad cardio, junto con algunos minutos de entrenamiento de fuerza. Esta combinación de ejercicios contribuye a tener un mejor rendimiento físico y altos niveles de energía.

2. El buen dormir

# Rutina para ir a dormir

	Ordenar
	Bañarse
	Ponerse pijama
	Higiene
	Relajarse
	Leer un libro
	Besos y abrazos
	¡Buenas Noches!

Descansa tus horas completasEl descanso ayuda a regular tu organismo y a recargar energías para mantenerte activo. La calidad del sueño y descanso influye en las funciones del organismo, el tiempo de recuperación después del entrenamiento es importante porque es el momento en el que el cuerpo se adapta a la tensión del ejercicio. Lo recomendable es dormir como mínimo 8 horas diarias, aunque esto puede variar por persona y por edad. El descanso implica la reparación de los músculos, tendones y ligamentos que se dañan como resultado de la actividad de las células durante el ejercicio.

Dormir es un acto necesario que todos los seres vivos realizamos y el cual, es fundamental para el correcto funcionamiento del cuerpo. A pesar de que algunas especies duerman más que otras, los beneficios que se obtienen de dormir después de una jornada son los mismos para todos.

A pesar del significado que tiene el sueño en la vida de todo ser vivo, los humanos muchas veces

ignoramos su importancia, realizando amplias jornadas diarias, durmiendo un par de horas y consumiendo bebidas energéticas. Sin embargo, ese estilo de vida no solo es nocivo para nosotros, sino que se presenta como una causa que afectará al correcto rendimiento de nuestro cuerpo durante la jornada de ejercicio.

En este artículo te contamos la importancia de dormir para hacer deporte.

### ¿QUÉ SUCEDE CUANDO DORMIMOS?

Al dormir, nuestro organismo activa una serie de funciones metabólicas importantes. Acciones que son imprescindibles para mantener la salud de nuestro cuerpo. Un ejemplo de estas acciones es la reducción de la frecuencia cardíaca y el consumo metabólico y disminución de la temperatura corporal.

Además, también se segregan una serie de sustancias como las hormonas tiroideas, la hormona de crecimiento y todas aquellas hormonas relacionadas de una u otra manera con la resistencia física de cada persona. Por este motivo, si no se cumplen las horas de sueño necesarias, estas hormonas no serán segregadas y las rutinas de ejercicio serán mucho más difíciles de realizar.

### **RAZONES DE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO ANTES DEL EJERCICIO**

Para destacar la importancia del sueño no solo para deportistas reconocidos, sino para todas las personas, distintos expertos han realizado una serie de estudios que respaldan sus hipótesis. De hecho, son cada vez más las voces que abogan en el mundo sobre un correcto y adecuado descanso, es decir, un correcto descanso de 8 horas seguidas, sin condiciones ambientales desfavorables como exceso de ruido, luz, etc.

Entre los estudios realizados que respaldan la importancia del sueño para realizar ejercicio, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Los deportistas que duermen las horas necesarias y disfrutan diariamente de un sueño saludable, presentan un mejor rendimiento en sus ejercicios diarios.

Al dormir los conocimientos aprendidos se retienen y el cerebro se organiza. De este modo se genera una consolidación de la información aprendida a lo largo del día.

Si los deportistas no duermen correctamente, las probabilidades de enfermarse, lesionarse o recuperarse adecuadamente de la rutina anterior aumentan.

### **ACCIONES A EVITAR ANTES DE DORMIR**

Sabemos que muchas personas padecen de insomnio o les cuesta mucho dormir cuando la hora ha llegado. Por esta razón, para ayudarlos a conseguir sus 8 horas de sueño y relajación completas, te mostramos una serie de consejos sobre qué se debe evitar realizar antes de dormir.

- **NO AUTOMEDICARSE CON PASTILLAS PARA DORMIR**

Una de las acciones más comunes que se suele realizar según los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, es la automedicación de pastillas para dormir en personas que les cuesta conciliar el sueño.

Sin embargo, según los expertos esta acción solo puede generar efectos negativos dado que, si no se padece insomnio realmente, solo se estarán extrayendo de los medicamentos los posibles efectos secundarios que generan. Además, que el problema de sueño podría realmente empeorar por el uso de las pastillas.

- **CONSUMIR CAFÉ O ESTIMULANTES**

El consumo de estimulantes tres horas antes de dormir ayudará a retrasar tu sueño, resultándote difícil conciliar el mismo por lo que, para evitar estar horas en la cama dando vueltas sin dormir, se recomienda evitar el consumo de estas bebidas durante la noche.

- LEER

Contrario a lo que todos creen, la lectura no es un hábito que funciona para propiciar el sueño. De hecho, suele suceder todo lo contrario. Esto se debe a que posees una luz encendida y con la lectura estimulas al cerebro a seguir trabajando aceleradamente.

- EVITAR TRABAJAR EN LA CAMA

Según estudios científicos, la cama debe ser un lugar relacionado únicamente con el descanso y en tal caso el sexo. Si nos encontramos trabajando en la cama constantemente no lo asociaremos con el descanso, generando más dificultades para conciliar el sueño.

- NO HACER EJERCICIO

Cuando tenemos una jornada complicada, solemos considerar que el mejor momento para ejercitarnos es cuando las personas se encuentran durmiendo. Sin embargo, la realización de ejercicios extenuantes acelerará el sistema cardiovascular y dificultará el sueño.

Por otro lado, expertos sugieren que antes de dormir se practique yoga o estiramientos sencillos, que ayudarán a relajar el cuerpo y a su vez propiciar el sueño.

#### RECOMENDACIONES PARA UN MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO

Algunas recomendaciones para obtener las horas necesarias de sueño que hemos destacado a lo largo de todo el artículo y con ello mejorar el descanso y el rendimiento físico son:

Establecer un ritual de relajación antes de dormir, evitando a toda costa la sobreexcitación física, mental e incluso el uso excesivo de cualquier aparato tecnológico.

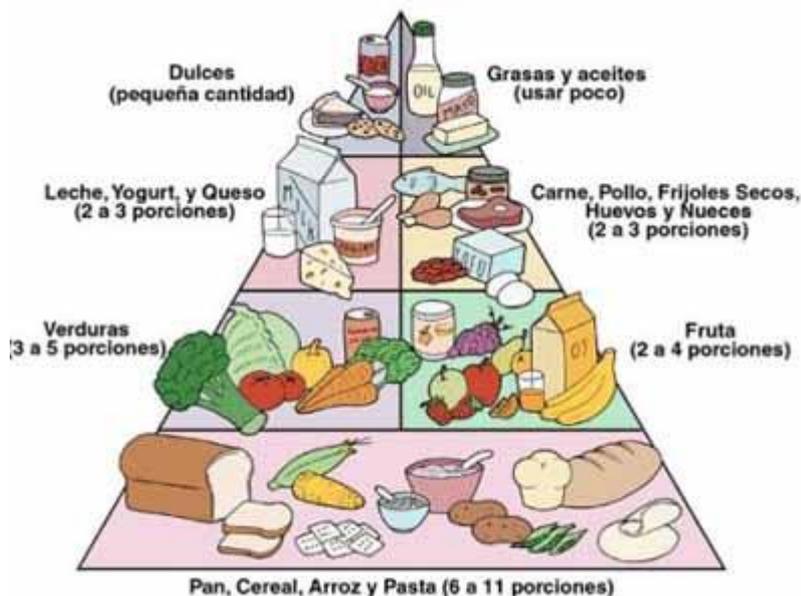
En caso de competiciones o eventos importantes durante esa semana o al día siguiente, se recomienda realizar una pequeña siesta (15 a 30 minutos) después de almorzar.

Crear una rutina de horarios de entrenamientos regulares, los cuales deben acabar por lo menos 4 horas antes de irse a dormir.

Si no se descansó bien durante la noche, evitar realizar entrenamientos a la mañana siguiente, puesto que, solo se obtendrá un deterioro del rendimiento y la fuerza muscular.

Antes de dormir, optar por un baño con agua caliente, el cual ayuda a facilitar el sueño.

### 3. Mejora tu alimentación



La alimentación de toda persona que practica actividad física con frecuencia es muy importante, sobre todo para optimizar el rendimiento deportivo y el control de peso. Se recomienda una dieta variada y balanceada que contenga frutas y verduras, así como aceites grasos como el Omega 3 que es beneficiosa para el rendimiento del organismo. Este omega lo puedes encontrar en el pescado azul y los frutos secos. Es importante el consumo de aminoácidos, potasio e hidratos de carbono después de realizar actividad física ya que ayudan a reducir la fatiga y hace rápida la recuperación luego del desgaste muscular.

#### 4. Complementa tu alimentación



Los complementos nutricionales son una buena opción para aquellas personas que, por más que lleven una buena alimentación, los nutrientes no son absorbidos correctamente, y lo mejor de todo es que pueden ser consumidos por cualquier persona de acuerdo a los requerimientos y objetivos que tenga, siempre con el soporte de un profesional. Para los deportistas, son clave fundamental para cualquier competencia que demanda excesivo esfuerzo y resistencia física. Para los corredores, quienes sufren en exceso la pérdida de líquido, se recomienda consumir Energy Gels, que están hechos de electrolitos y sales minerales. Estos se deben consumir un sachet por cada 45- 60 min de intenso entrenamiento o competencia, en ingestas pausadas. Durante un entrenamiento cardiovascular es importante consumir aminoácidos de cadena ramificada, como el ALPHA AMINO de Cellucor.

#### 5. Hidrátate antes, durante y después

La deshidratación es una de las principales causas de la pérdida repentina de energía. Una simple deshidratación moderada puede hacernos sentir agotados e incapaces de concentrarnos en nuestras tareas. Además, la deshidratación tiene gran impacto en la salud de todas las personas y si eres de los que realiza actividad física, influirá en tu rendimiento deportivo. La falta de hidratación genera debilidad, calambres y disminución de energía; por ello, es indispensable recuperar tanto el agua como las sales perdidas durante el ejercicio físico y tener en cuenta que toda persona que realice algún tipo de esfuerzo físico debe ingerir líquido antes, durante y después de la actividad deportiva.

#### 6. Mantente motivado



La perseverancia es la clave del éxito para un entrenamiento eficaz. No se puede entrenar de manera esporádica y desear obtener los mejores resultados. El trabajo debe ser constante y con los objetivos bien planteados para medir el avance de aumento de fuerza y masa muscular. Además, el descanso es importante porque permite a los músculos reposar, sin embargo, esto no debe exceder las dos semanas.

### **EJERCICIOS:**

Descargar la siguiente guía

[4274252871-pilares-para-el-acondicionamiento-fisico.pdf](https://www.dropbox.com/s/4274252871/pilares-para-el-acondicionamiento-fisico.pdf?dl=1)

CONSTRUYE TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=4IAebKCg0IU>

1. Realiza un esquema conceptual del tema y escribe ejemplos de como poner en practica cada pilar

### **EVALUACIÓN:**

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Colombia aprende, Wikipedia, videos YouTube