**NSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**Ciclo 5**

**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](https://www.carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/la-preparacion-fisica-es-la-parte-del-entrenamiento/)

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**

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;

* Ordenan los pasos del proceso de adaptación.
* Determinan las líneas directrices de los métodos del **entrenamiento**.

**Clasificación de los principios del entrenamiento.**

Hay diferentes criterios de clasificación. Veamos una clasificación basada en la carga de estimulación que ofrece 3 subgrupos.

**A.- Relacionados con las características de la CARGA.**

A.1.- PROGRESIÓN.

A.2.- VARIEDAD.

A.3.- CONTINUIDAD.

A.4.- MODELACIÓN (modélica).

**A.1.- Progresión.**

También llamado principio de la sobrecarga, de la gradualidad o del incremento paulatino o progresivo. En definitiva sólo dice que cada vez se tiene que entrenar más.

* El enunciado del principio dice “la mejora del rendimiento requiere una elevación gradual de las cargas de trabajo”. Cada vez tenemos que entrenar más, con el paso del tiempo necesitamos más nivel para mejorar.
* Los fundamentos o razones (la justificación del principio) en las que se basa el principio indican que si a lo largo del tiempo entrenamos siempre igual el resultado variará a lo largo del tiempo. El efecto de la misma carga no es el mismo en diferentes plazos de tiempo.

La aplicación de un mismo estímulo dará al final una disminución del nivel de rendimiento, por lo que estaremos realizando una cosa que nos sirve para nada. Por este motivo, y como norma general, desde las etapas de iniciación a las etapas de élite las cargas deben ser ascendentes de forma progresiva y gradual, lógicamente de acuerdo con las posibilidades del deportista, de tal forma que los deportistas entrenen cada vez con más volumen, con más intensidad, … y con más carga psicológica.

Un mantenimiento de la carga externa (traducida en el nivel de entrenamiento) hace descender el potencial entrenante. Por ello, como norma general el entrenamiento debe ser progresivo, debe ir aumentando.

Hay que aumentar la carga para estimular al deportista, mantenerla para estabilizar los cambios, y disminuirla cuando queramos dar tiempo para asimilar los cambios.

 Esta progresión debe ser escalonada y gradual a lo largo del tiempo, si bien no hay un criterio cuantitativo establecido. Cada componente de la carga juega un papel distinto a lo largo de la progresión.

Por ejemplo, la cantidad se relaciona con el Volumen y la calidad con la Intensidad.

* Aplicación del principio a la práctica. Como norma general la carga de entrenamiento se realiza siguiendo unas normas generales que indican su correcta progresión.

En el paso de la cantidad a la calidad podemos entender que se basa en el paso del volumen a la intensidad.

La progresión comentada anteriormente se complementa con la siguiente cuando se habla de **trabajo técnico/táctico**.

De forma resumida, el principio de progresión nos dice que a la larga se debe entrenar más (lo cual no significa únicamente más tiempo, más volumen), aunque en determinados momentos se puede entrenar menos.

            A largo plazo cada vez debemos entrenar más, debemos aplicar y diseñar los ciclos de **entrenamiento** con diferentes niveles de carga y complementar el descanso con el trabajo realizado.

Las barras verticales representan la carga y la curva marca la ondulación. La línea roja demuestra que al final se entrena más que al inicio.

**Dinámica de la Carga Entrenante (DCE).**

Cuando se aplica el modelo **constante** el organismo del deportista se adapta a la carga y el potencial entrenante de la misma disminuye. El modelo **lineal** progresivo acaba llegando a un punto en el que no se  puede asimilar el incremento de la carga.

            La dinámica de la carga **escalonada**  (o por pasos) ofrece una serie de ventajas;

* Permite adaptarse al entorno.
* Permite adaptarse a los biorritmos.
* Permite la dinámica de la carga ondulatoria, que incluye aumentos, mantenimientos y descensos de la carga.
* Hay fases de carga y descarga (descanso). Favorece la recuperación y la asimilación.
* Permte relacionar el aumento de la carga (altura del escalón) y el tiempo de aplicación o necesario para conseguir la adaptación (longitud del escalón). Como norma general a más altura del escalón más tiempo de adaptación.
* Permite la **Supercompensación**, sobre todo durante la fase de descarga.

Hay que tener en cuenta el desarrollo de las distintas cualidades y capacidades del organismo con las unidades temporales que diseñamos. Como normas general;

* Mejora día a día.
* Mejora de forma semanal (microciclo).
* Mejora al mes (mesociclo).
* Mejora al año (macrociclo).

Visto esto, la Flexibilidad sufre grandes incrementos de cargas en unidades de tiempo relativamente cortas. Se asimila rápido el trabajo de esta cualidad.

La Fuerza y la Velocidad se sitúan en términos medios. La fuerza se acerca más a la Flexibilidad, mientras que la Velocidad se asemeja más al desarrollo de la resistencia. A consecuencia de ello se sugiere que el tiempo propuesto para asimilar sea de un día, una semana, un mes o un año dependiendo de la capacidad que estemos trabajando.

El trabajo técnico-táctico cuanto más compleja sea la tarea más tiempo necesitará para ser asimilado. El tiempo depende de la complejidad. Cuanto más complejo más tiempo necesita y viceversa.

            La progresión del trabajo realizado se realiza a costa del **Volumen**, de la **Intensidad** y de la complejidad técnico-táctica (o dificultad coordinativa).

Se supone que en todos los casos el deportista asimila los cambios de Volumen e Intensidad.

Nota 1: en ocasiones puede ser positivo y en otras puede ser negativo.

Nota 2: si se mantiene mucho la misma carga disminuye el potencial entrenante. Sin embargo si se mantiene el tiempo justo para el descanso se dan consecuencias positivas.

Nota 3: tiene consecuencias positivas si se da antes de una competición, y consecuencias negativas si se alarga demasiado tiempo.

Nota 4: típico de periodos transitorios o de descanso.

**A.2.- Variedad.**

* **Enunciado**. Los estímulos aplicados en un programa de entrenamiento deben ser variados para evitar la monotonía y una adaptación estandarizada facilitando así mejores resultados.
* **Justificación**. Para evitar la adaptación estandarizada, ya que la aplicación de un mismo estímulo provoca una adaptación estandarizada.

También se justifica con el fenómeno de la**Supercompensación**, ya que con un mismo estímulo repetido no se logra mejora, sobre todo si el estímulo no se aplica en la **Supercompensación**.

Otra justificación es el aburrimiento o monotonía que sufre el deportista, lo que provocaría una disminución del Rendimiento.

* **Aplicación**. Para evitar esta monotonía o aburrimiento se deben proponer actividades variadas con el mismo objetivo según los deportistas, calendario, medios,… e incluso proponer diferentes objetivos.

Un ejemplo de variación dentro de una sesión con un objetivo.

Este ejemplo demuestra que para un único objetivo se pueden plantear actividades bien distintas, logrando así gran variedad. La combinación de todos los elementos que conforman la tabla ofrecen múltiples posibilidades. Si lo que variamos es el objetivo las posibilidades son infinitas.

Ejemplo de un microciclo semanal con diferentes objetivos.

Como hemos visto para lograr unos entrenamientos variados principalmente podemos basarnos en los contenidos (tareas, actividades), los objetivos y los niveles de carga.

Si variamos los objetivos podemos permitir el descanso o recuperación de una cualidad mientras otra está trabajando. Recordemos que la recuperación es heterocrónica.

La variación también se puede lograr variando los niveles de carga. La variación de la carga se basa en la combinación de trabajo y descanso, y variando los niveles de carga (suave, media y alta). Variar los niveles de carga implica jugar con;

* Relación trabajo-descanso.
* Combinar distintos niveles de carga.

**Normas en cuanto a la variedad del entrenamiento**

* Hay que repetir los aspectos básicos del entrenamiento de la actividad. Aunque haya que variar hay que repetir los puntos clave. Por ejemplo un maratoniano tienen que correr y un nadador nadar.
* Hay que hacer cambios cuando el individuo evoluciona con el entrenamiento. Hay que adaptar actividades, contenidos,… para ello hay que tener en cuenta la edad, el cambio de peso, cambios antropomórficos,…
* Hay que ubicar el contenido del entrenamiento en su momento idóneo. Dos ejemplo de típicos errores son los siguientes. Colocar dos sesiones fuertes consecutivas si el sujeto no está entrenado. Colocar ejercicios generales en periodos competitivos, nadar para futbolistas.
* Hay que medir las cargas.
* Hay que recordar que un ciclo es sólo parte de un proceso. Esta parte influirá sobre las demás.
* Variar los objetivos.
* Variar los contenidos (actividades).
* Variar los niveles de carga.

**ACTIVIDAD DEL 11 AL 15 DE MAYO**

REALIZA UN ESQUEMA CONSEPTUAL EN TU CUADERNO

TOMA FOTOS