**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**CICLO 5**

**Principios del acondicionamiento físico**

En la preparación física, un tema apasionante que nos adentra en el mundo del entrenamiento deportivo desde muchos puntos de vista: la preparación física, técnica, táctica, psicológica, así como la planificación deportiva que engloba el día a día de los deportistas desde su iniciación, pasando por su óptimo estado de forma hasta el final de su carrera deportiva.

**Concepto.**

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.

Clasificación de los principios del entrenamiento.

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

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.

**Actividad**

* **Observa el vídeo https://youtu.be/D-w6GY7gaA0**
* **Con tus palabras explica los 7 principios explicados en este**

**Solución**

**Principios del entrenamiento deportivo**

* **Los principios son: multilateralidad a la especialización**

**Nos ayuda a que en un futuro un desarrollo mucho más rápido para nuestro deporte porque en toda clase deportiva necesitamos de un estiramiento flexibilidad resistencia y velocidad, por eso es necesario primero crear una base en la cual trabajar a futuro y avanzar con mas facilidad**

* **Sistematización:**

**Es necesario llevar un orden y tener tres características**

1. **Ir de lo poco a lo mucho: comenzar con pocas cargas y después ir incrementándolas**
2. **Ir de lo mas sencillo a lo más complejo: si hasta ahora estas comenzando es mejor aprender primero lo mas sencillo para tener bases cuando llegues a lo mas complejo**
3. **Conocido a lo desconocido: no es conveniente hacer algún ejercicio nuevo si a ver echo progresiones que nos ayuden a facilitar el entendimiento de las sensaciones a las cuales no vamos a enfrentar**
4. **Progresivo de las cargas: un entrenamiento no tiene que ser siempre el mismo en cuanto intensidad y volumen en el proceso tiene que ir aumentando al lo largo del entrenamiento para estimular al organismo a un aumento de sus capacidades**
5. **Continuidad: un entrenamiento tiene que ser continuo sin interrupciones o pausas muy prolongadas que se olviden las técnicas que han aprendido**
6. **Individualidad: tiene que ser adaptado a sus caracterizaciones físicas y necesidades no se le puede aplicar el mismo entrenamiento a una persona que lleva un año a una persona que acaba de comenzar**
7. **Salud: todo entrenamiento tiene que tener en cuenta en bienestar físico por lo que cada ejercicio debe estar adaptado a intensidades y volúmenes adecuada para cuidar la salud de la persona que esta entrenando**