

Guía #2

Realiza la lectura y contesta:

1. ¿cuál es el objetivo o el ^{fin} de la Preparación Física?

R1: 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.

2. En qué consiste la Preparación Física General?

Es la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etc., 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; es 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.

3. En qué consiste la Preparación Física Específica?

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 practica.

4. Desarrolla la sopa de letras

H	S	T	D	D	C	C	U	G	E	N	E	R	A	L
C	I	O	I	Z	A	A	Q	C	H	J	K	J	D	Y
V	S	R	C	P	D	R	E	P	E	V	F	F	E	S
C	T	G	U	E	A	D	N	D	E	O	R	O	P	S
A	E	A	E	A	P	I	T	E	X	O	J	R	O	E
C	M	N	R	E	T	O	R	P	E	X	P	T	R	B
T	A	I	P	R	A	V	E	O	S	Z	D	A	T	T
I	S	S	O	O	C	A	N	R	P	M	E	L	I	E
V	L	M	Q	B	I	S	A	T	E	W	L	E	S	C
I	R	O	C	I	O	C	M	E	C	E	W	C	T	N
D	J	U	N	C	N	U	I	V	I	E	E	A	I	
A	E	T	Q	O	Z	L	E	Q	F	U	S	R	H	C
D	Q	M	T	T	D	A	N	P	I	L	X	A	R	A
O	V	H	O	O	V	R	T	E	C	A	Q	U	O	S
L	I	O	P	O	S	G	O	W	A	R	M	T	L	G