

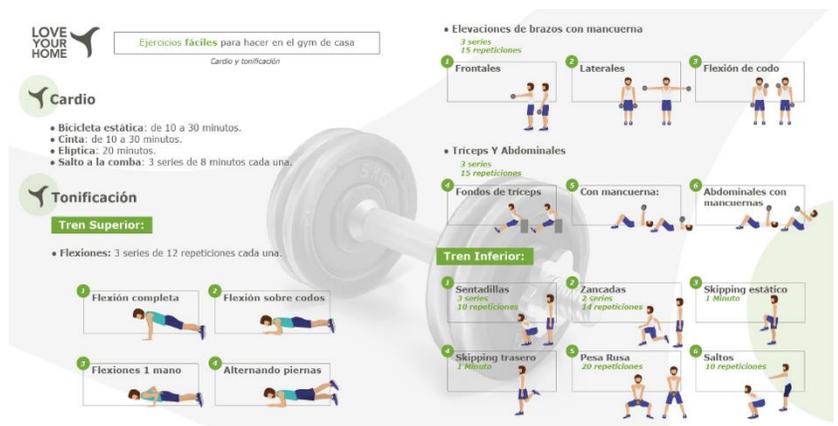
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	ONCE	1			2		
TEMA	PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO: Relacionados con los sistemas a los que se dirige la CARGA.						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que el estudiante implementar el principio especificidad y multilateralidad. En la preparación física que permita un mejor desempeño en la práctica deportiva						

RELACIONADOS CON LOS SISTEMAS A LOS QUE SE DIRIGE LA CARGA

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



EXPLICACION

RELACIONADOS CON LOS SISTEMAS A LOS QUE SE DIRIGE LA CARGA.

- B.1.- Especificidad.
- B.2.- Multilateralidad.
- B.3.- Especialización.

B.1.- Especificidad.

Nos indica los sistemas específicos a los que debe ir dirigidos el estímulo, por eso está en este segundo grupo de principios. También podría estar en el primer grupo si dijéramos que el estímulo debe ser específico, pero nosotros lo consideramos del segundo grupo.

- Enunciado. La mejora del rendimiento deportivo es más elevada cuando se realice un trabajo específico de dicha modalidad. Para un atleta sería correr y para un nadador nadar.
- Justificación. Sabemos que el organismo se adapta a los estímulos que se presentan, si estos estímulos son específicos más específica es será la adaptación que busca el entrenamiento.

ESTÍMULOS ESPECÍFICOS = ADAPTACIÓN ESPECÍFICA

- Aplicación. Se logra aplicando en el entrenamiento estímulos específicos. Debe haber especificidad en los grupos musculares, en los sistemas energéticos y en los patrones de movimiento (técnica), por

ejemplo un nadador de crol no debe entrenar básicamente mariposa.

Debemos reproducir en la medida de lo posible las condiciones de la competición.

ENTRENAMIENTO = COMPETICIÓN

TRABAJO GENERAL	TRABAJO ESPECIAL	ESPECÍFICO COMPETITIVO
Preparación física general y la especial.	Preparación física general y la especial.	Preparación física general y la especial.

Experiencias de un trabajo específico y su relación con el Rendimiento							
Sujetos (30)		Test Carrera			Test Natación		
		Natación	VO ₂ máx	4.05	4.11	+1.5%	3.44
N=15	Ml/kg·min	54.9	55.7	+1.5%	46.6	51.8	+11%
	Tiempo	19.6	20.5	+4.6%	11.9	15.9	+34%
Grupo control	VO ₂ máx	4.12	4.18	+1.5%	3.51	3.4	-3.1%
	Ml/kg·min	55.1	58.5	+6.2%	46.8	45	-3.2%
	Tiempo (hasta VO ₂ máx)	20.7	19.7	-5.1%	11.5	11.2	-2.6%

El grupo rojo eran nadadores que no mejoraron mucho el test de carrera.

El grupo azul eran nadadores que entrenaban nadando. Estos sí mejoraron mucho el test de natación.

El grupo amarillo y verde no mejoraron ni en natación ya que entrenaban corriendo.

La conclusión es que es obvia, es más eficaz entrenar nadando para una prueba de natación.

Otra experiencia que se estudió detenidamente fue la realizada con un nadador de élite. Se le midió su VO₂ máx. en diferentes situaciones a lo largo de unos 5 años. Los resultados fueron los siguientes.



La línea punteada (superior) representa VO₂ máx. medido en carrera.

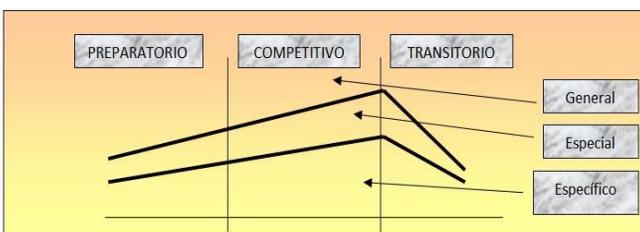
La línea continua (intermedia) refleja el VO₂ máx. medido

en natación con el estilo completo. Mientras que la línea discontinua (inferior) mide los resultados del VO₂ máx. aplicando solo los brazos o las piernas del estilo.

Como se observa la línea punteada es más o menos constante. La línea continua fluctúa debido a que cada año trabaja cifras de entrenamiento distintas, sin embargo hay que decir que los años en los que entrena más estas cifras coinciden con las más elevadas en cuanto a VO₂ máx. se refiere. La línea punteada presenta valores mayores que la continua porque en la segunda intervienen factores como el medio, la posición, la temperatura,...

La conclusión que se saca es que el entrenamiento específico de nadar provocó cambios en las variables específicas y no influyó apenas en la variable inespecífica. Es decir si entreno nadando varío los resultados y gráficas de la natación (variable específica), sin embargo este entrenamiento basado en el nado no influye casi en la carrera (variable inespecífica).

Veamos la evolución de la especificidad a lo largo de una temporada.



Son orientaciones de predominancia, pero no quiere decir que solo se entrene de esa forma durante un periodo determinado. Siempre se dan los tres tipos de entrenamiento, pero uno predomina sobre los demás.



B.2.- Multilateralidad.

Está íntimamente ligado con el principio de Especialización.

- Enunciado. Si queremos lograr una mejora del rendimiento en el futuro se supone que en los primeros años de entrenamiento debe haber un trabajo multilateral



(polifacético) dejando paso posteriormente a un trabajo más especializado. Por ello se recomienda que en los primeros años de vida deportiva predomine el trabajo general.

- Justificación. Antes de especializarnos debemos tener una base, unos fundamentos básicos para una posterior especialización. En cualquier proceso educativo hay que asentar unas bases.

El entrenamiento Multilateral incide sobre distintos aspectos;

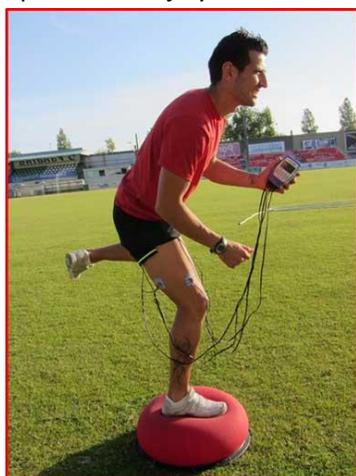
- Mejora de las capacidades volitivas. Motivación, voluntad, persistencia,...
- Mejora de las capacidades motrices, tanto las coordinativas como condicionales.
- Mejora del trabajo del sistema cardiocirculatorio y/o cardiorrespiratorio.
- Mejora de la condición física o *physical fitness* (mejora de la capacidad de trabajo para realizar una actividad).
- Desarrollo armónico del sistema muscular del organismo del deportista.

La Multilateralidad permite la especialización. Debemos conocer las preferencias y observar sus puntos fuertes en los distintos deportes que propongamos. Uno de los errores más frecuentes es la

especialización precoz del deportista, sobre todo cuando sólo se ha experimentado con un deporte.

El niño debe practicar varias actividades (por ejemplo tres) y nosotros observamos la que es mejor para él. Posteriormente se especializa en una de ellas. Si no proponemos diferentes actividades nunca sabremos cuál era su deporte idóneo.

La Multilateralidad permite la compensación de distintos tipos de trabajo y los sistemas utilizados.



El principal motivo que justifica el principio de la Multilateralidad es la globalidad del propio ser humano. El ser humano es un todo, así que cualquier actividad influirá sobre todos sus sistemas. La práctica de una actividad multilateral es lo más aconsejable en la

iniciación porque sus efectos repercutirán en todos los sistemas.

EXPERIMENTO KOHLRAUSCH

Un primer grupo realiza un entrenamiento unilateral centrado en la velocidad.

Un segundo grupo realiza un entrenamiento combinado de velocidad, fuerza y resistencia (multilateral).

Después de ello se pasan unos test y se observa que el segundo grupo mejoró más que el primero, incluso en velocidad.

Conclusión: en etapas iniciales es mejor trabajar la multilateralidad porque se incide sobre todos los sistemas y se consiguen mejoras de todas las cualidades físicas.

- Aplicación. La multilateralidad no se contrapone con la especialización, sino que es la suma de las especificidades. No se dice que solo se entrene de forma multilateral, sino que conviven el trabajo específico y el trabajo multilateral a lo largo del tiempo, eso sí, su proporción irá variando.



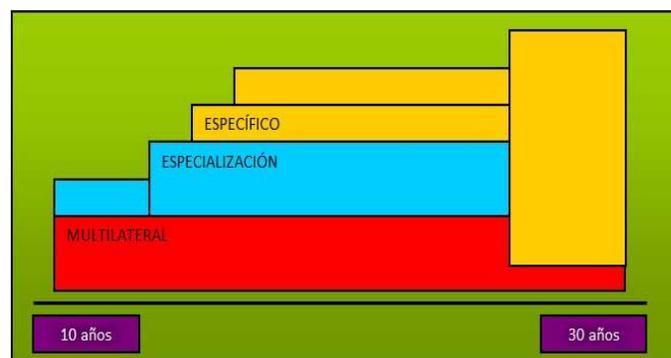
En etapas iniciales hay predominancia del trabajo multilateral. La multilateralidad no es lo único que se da en etapas iniciales, sino que coexiste con el trabajo específico.

La relación entre multilateralidad y la especialización se da en la temporada y en la vida deportiva de un sujeto.

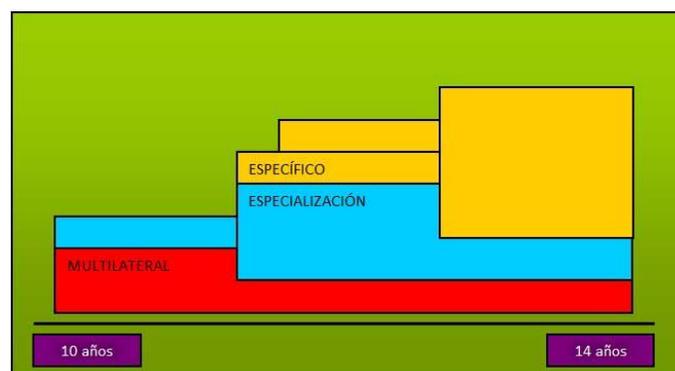


El paso de la multilateralidad a la especialización depende de unos factores, tales como el momento de iniciación, el nivel de entrenamiento, la edad,...

Si se inicia antes puedes dedicar más tiempo a sentar unas bases, visto de forma gráfica quedaría un modelo parecido al siguiente;



El siguiente ejemplo representa un modelo con menos años para “maniobrar”. Como consecuencia todo se tiene que realizar más rápido.



En el primer ejemplo la progresión es más lenta. En relación al segundo ejemplo aparece más trabajo multilateral, y por último existe un retraso de entrenamiento específico.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. Realiza un esquema corporal
2. Realizar tu video del principio de especificidad y multilateralidad escoge un deporte entre futbol voleibol baloncesto y microfutbol

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el día del mes del año

Observa este video

<https://youtu.be/Z4I-F-YuMfs>

EVALUACION

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?
