

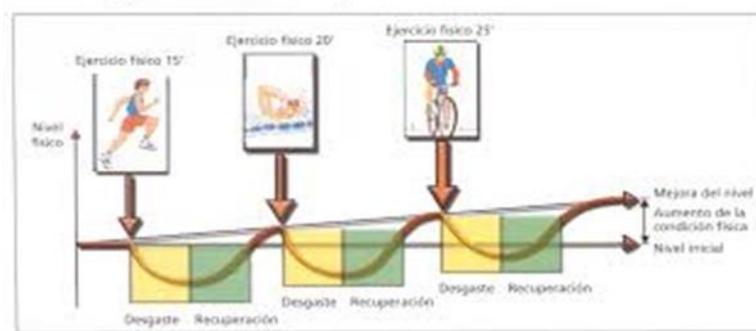
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	ONCE	1			2		
TEMA	ACONDICIONAMIENTO FISICO						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Que el estudiante implementar los principios de la preparación física que permita un mejor desempeño en la practica deportiva						

**PRINCIPIO DE PROGRESION Y VARIEDAD**

**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



**EXPLICACION**

**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 el video y la imagen

<https://youtu.be/LB7qrPXoMZE>

**EXPLICACION**

**PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

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.

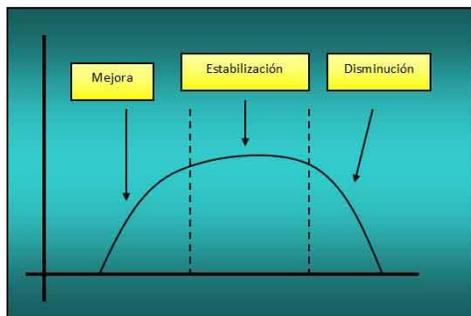
A.- Relacionados con las características de la CARGA.

1. A.1.- PROGRESIÓN.
2. A.2.- VARIEDAD.
3. A.3.- CONTINUIDAD.
4. 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

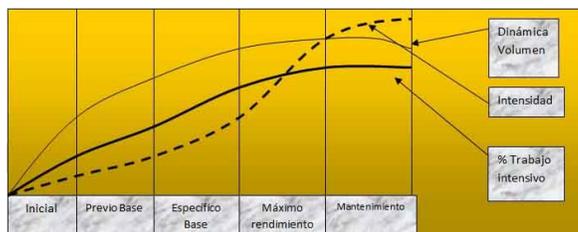
cosa que nos sirve para nada. Por este motivo, y como norma general, desde las etapas de iniciación a las etapas de élite las cargas deben ser ascendentes de forma progresiva y gradual, lógicamente de acuerdo con las posibilidades del deportista, de tal forma que los deportistas entrenen cada vez con 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.

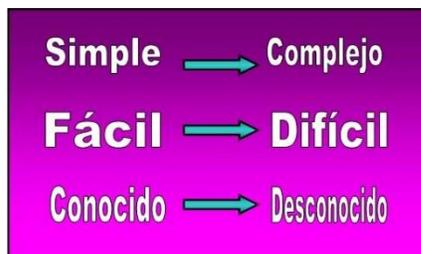
Por ejemplo, la cantidad se relaciona con el Volumen y la calidad con la Intensidad.



- 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**.



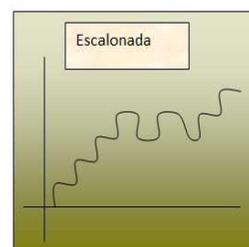
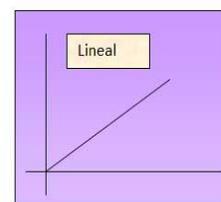
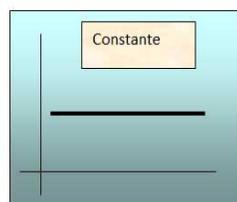
De forma resumida, el principio de progresión nos dice que a la larga se debe entrenar más (lo cual no significa únicamente más tiempo, más

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).**





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

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:

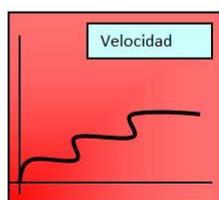
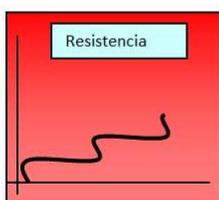
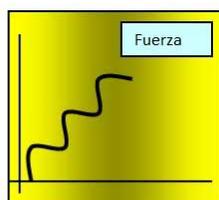
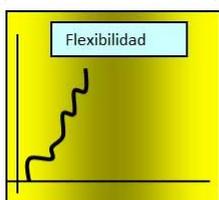
- Permite adaptarse al entorno.
- Permite adaptarse a los biorritmos.
- Permite la dinámica de la carga ondulatoria, que incluye aumentos, mantenimientos y descensos de la carga.
- Hay fases de carga y descarga (descanso). Favorece la recuperación y la asimilación.
- Permite relacionar el aumento de 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 generales:

- 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.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

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.

### EJERCICIOS

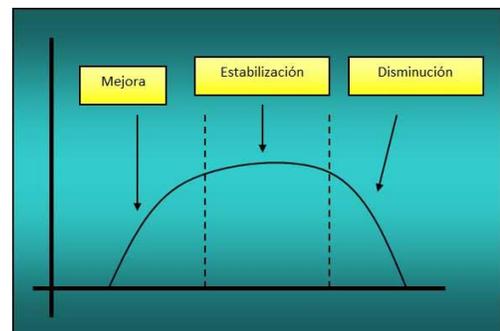
DEL VIDEO HAZ UN ESQUEMA CONCEPTUAL DE LOS SIETE PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

<https://youtu.be/D-w6GY7gaA0>

### 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.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017  
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

Un ejemplo 1 de variación dentro de una sesión con un objetivo.

Objetivo	Contenido	Método	Submétodo	Variantes
Resistencia Aeróbica	Variar Carrera	Continuo	Velocidad Constante	Alta
				Media
				Baja
			Velocidad Variable	Combinar anteriores
		Fraccionado	Duración	Corta
				Media
				Larga
			Intensidad	Intensiva
				Extensiva
			Descanso	Intervalo (incompleto)
Recuperación (completo)				

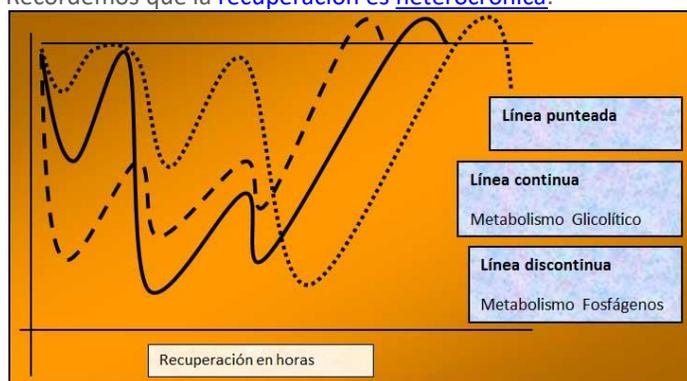
Este ejemplo demuestra que para un único objetivo se pueden plantear actividades bien distintas, logrando así gran variedad. La combinación de todos los elementos que conforman la tabla ofrecen múltiples posibilidades. Si lo que variamos es el objetivo las posibilidades son infinitas.

Ejemplo 2 de un microciclo semanal con diferentes objetivos.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Velocidad	Resist. Aeróbica	Velocidad	Resist. Aeróbica	Velocidad	Resistencia Aeróbica	Descanso
Tarde	Series Rotas	Descanso	Ritmo competición	Descanso	Series Simulad	Descanso	Descanso

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

#### DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. Realiza un esquema conceptual del tema
2. Realiza un video donde desarrolle el principio de la progresión
3. Realiza un video donde desarrolle el principio de la progresión

### 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?

---



---