



AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	decimo	1			2		
TEMA	PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO							

PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

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

<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.

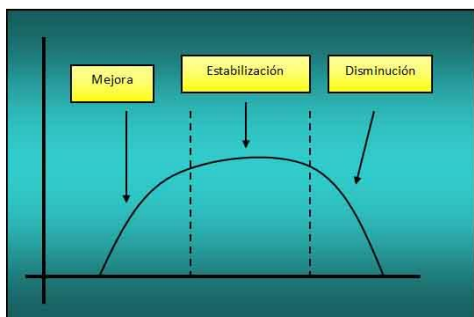
A.- Relacionados con las características de la CARGA.

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

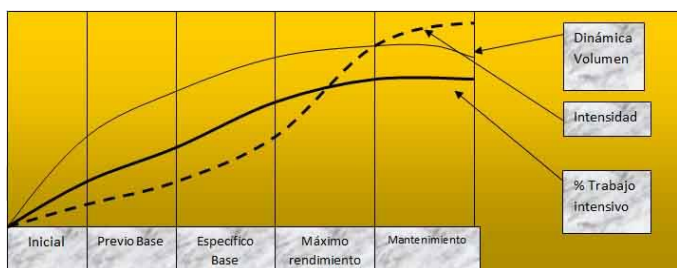
realizando una cosa que nos sirve para nada. Por este motivo, y como norma general, desde las etapas de iniciación a las etapas de élite las cargas deben ser ascendentes de forma progresiva y gradual, lógicamente de acuerdo con las posibilidades del deportista, de tal forma que los deportistas entrenen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

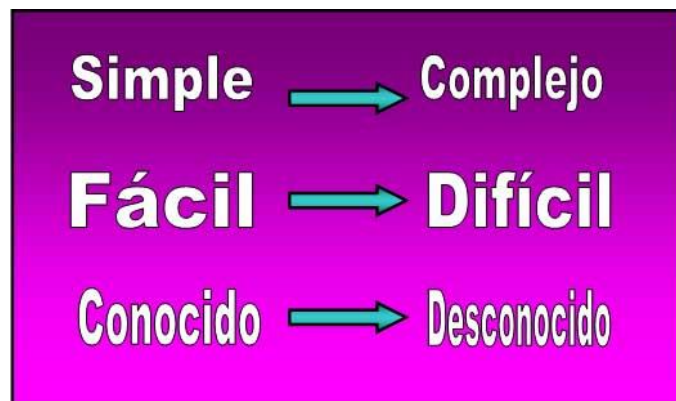


- **Aplicación** del principio a la práctica. Como norma general la carga de entrenamiento se realiza siguiendo unas normas generales que indican su correcta progresión.



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**.

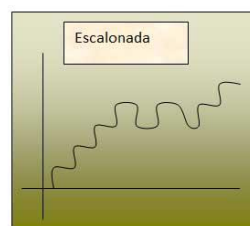
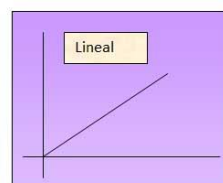
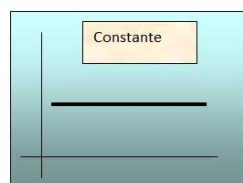


De forma resumida, el principio de progresión nos dice que a la larga se debe entrenar más (lo cual no significa únicamente más tiempo, más volumen), aunque en determinados momentos se puede entrenar menos.

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).



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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

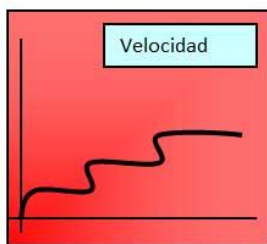
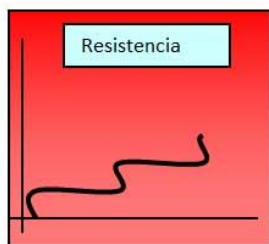
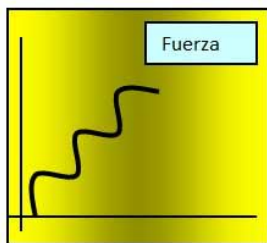
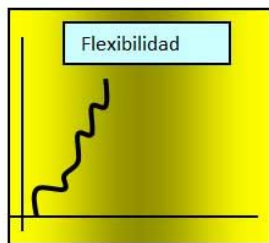
- Permite la **Supercompensación**, sobre todo durante la fase de descarga.

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.

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>

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. Realiza un esquema conceptual del tema
2. 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?

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