

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

NOMBRE

NEYI MICHELL AGUDELO ÑUSTES

GRADO

10-2

MATERIA

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

DOCENTE

WILLEEMAN TIERRADENTRO

TEMA

PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

FECHA

JUEVES 18 DE ABRIL

2021

Jueves 8 de abril de 2021

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

PROPÓSITO:

Implementar los principios de la preparación física que permita una mejor desempeño en la práctica deportiva.

MOTIVACIÓN:

- Que observes en el video y en la imagen.

Imagen:

Vemos en esta imagen como un deportista va subiendo su rango e intensidad poco a poco, hasta poder alcanzar un punto bueno o alcanzar su propia meta como deportista, vemos como al principio empieza con poco e tiempo de entrenamiento pero fue subiendo progresivamente, hasta alcanzar un punto deseado, nos muestra el desempeño de un deportista para ser mejor.

Video

Observa el video y escribe la reflexión.

- El video me muestra que todo sucede cuando nosotros hacemos que suceda, cuando nosotros disporemos de nuestra fuerza para superarnos a nosotros mismos, cuando

una persona ama el deporte y es deportista, una de las cosas que son más relevantes es la resistencia, en cualquiera de los ejercicios que se hagan deben tener resistencia y en toda su carrera como deportista para llegar más alto deben tener resistencia y es algo que los caracteriza y que nos caracteriza en la vida la resistencia que pongamos para enfrentarla y conseguir lo bueno y la felicidad que queremos.

EXPLICACIÓN:

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, táctica, técnica, psicológica, así como la planificación deportiva que englobaba 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 fundamento sobre el que se apoya una materia o 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", 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 ofrecen **3** subgrupos.

De forma general los principios fundamentales son de dos tipos;

Principios Didácticos - Se centran en la forma en que se presentan 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 deberemos 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 del entrenamiento no nos servirá para conseguir el objetivo propuesto.

- 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° A1 - Progresión
- 2° A2 - Variedad
- 3° A3 - Continuidad
- 4° A4 - Modelación

EJERCICIOS

- Del video haz un esquema conceptual de los siete principios del entrenamiento.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1° Multitendencia a la especialización:

Todo proceso de entrenamiento va en un principio enfocado al desarrollo de la base de todas las capacidades físicas donde predomina el trabajo generalizado, lo cual lograra progresivamente un desarrollo más rápido.

2- Sistematización: Cuando hablamos de sistematización hablamos también de orden, para que una carga de entrenamiento sea efectiva debe aplicarse de forma sistemática o sea con un orden, por lo cual es necesario considerar en este caso ir de lo poco a lo mucho, empezar con cargas bajas y luego ir incrementándolas. Ir de lo más sencillo a lo más complejo de lo desconocido a lo conocido y viceversa.

3- Principio Progresivo de los Cargas

Un entrenamiento no debe ser siempre el mismo intensidad y volumen, esto a lo largo del tiempo tiene que ir incrementando.

4- Continuidad:

Un entrenamiento debe ser continuo sin pausas muy prolongadas que causen que se olviden las técnicas que se han aprendido.

5° Individualidad

Cada entrenamiento debe ser adaptado a las características de las personas, no se puede aplicar el mismo entrenamiento al que llevé un año entrenando a alguien que apenas está comenzando.

6° Salud

Todo entrenamiento debe tener en cuenta el estado físico, por que cada ejercicio debe ser adaptado a intensidades y volúmenes adecuados para cuidar la salud y no causar ningún daño.

7° Concientización

Tienes que saber lo que haces, para que lo haces, lo que te ayudará a tener conciencia de la importancia de cada uno de ellos (ejercicios) y de este modo se podrá poner más empeño al cambio de estos entrenamientos que serán prácticos y factibles, y así avanzar más rápido.

ACTIVIDAD

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

Solución

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO

CONCEPTO

Los principios es como una base, los principios del entrenamiento son "principios fundamentales, leyes o maximas de validez muy general que dirigen el proceso de entrenamiento garantizando su correcta aplicación."

• Funciones de estos principios:

- Ordenan los pasos del proceso de adaptación.
- Determinan las líneas directrices de los métodos del entrenamiento.

A- Relacionados con la característica de la CARGA.

- 1° A1- PROGRESIÓN
- 2° A2- VARIEDAD
- 3° A3- CONTINUIDAD
- 4° A4- MODELACIÓN

A-1. PROGRESIÓN:

También llamado al principio de la sobrecarga, de la gradualidad o del incremento paulatino o progresivo. En definitiva solo dice que cada vez se tiene que entrenar más.

- **El enunciado:** 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:** las razones en las que se basa el principio indican que así a lo largo del tiempo entrenamos siempre mejor el 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 no nos sirve para nada.

Como norma general, desde las etapas de iniciación a las etapas elite 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.

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.

• Aplicación del principio a la práctica.

Como norma general la carga del entrenamiento se realiza siguiendo unas normas generales que indican su correcta progresión.

Cantidad → Calidad

General → Específico

Partes → Totalidad.

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.

Simple → Complejo

Fácil → Difícil

Conocido → Desconocido

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.

EVALUACIÓN

La a reflexionar respecto a como se sintió y que tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica.

¿ Qué aprendió ?

Aprendí que es la carga progresiva en el entrenamiento físico y su importancia, dado que el entrenamiento físico muchas veces es más que necesario, aquí se nos dan una serie de importantes pautas para hacerlo correctamente, empezando de lo sencillo a lo complicado y así cuidarnos al momento de entrenar.

¿ Qué le gustó ?

Me gustó el hecho de que lo puede aplicar en mi vida cotidiana y también si decido hacer una entrenamiento físico.

¿ Qué se le dificultó ?

Se me dificultó, no se, en realidad la guía estaba muy fácil y entendible, quizás el video, por que no es que me guste hacer ejercicio frente a una cámara.

