***GUIA DE TEORIA DEL ENTRNEMIENTO***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Asignatura: Educación Física***  | ***Estudiante:*** |
| ***Curso:*** | ***Unidad: Aptitud Física y Salud*** |

***Objetivos:*** *Reconocer y Aplicar los conceptos básicos del entrenamiento, a través de la planificación de un programa Personal orientado al desarrollo y mantenimiento de las cualidades* ***INSTRUCCIONES***

*-Lee comprensivamente el contenido teórico de la guía en la que se plantean los conceptos básicos del entrenamiento de las cualidades físicas.*

*Luego contesta el cuestionario que se encuentra al final de la guía, que será evaluado para comprobar el aprendizaje de los conceptos.*

*Recuerda que esta guía es parte del portafolio de evidencias que corresponden a la unidad de Aptitud Física y salud .*

*A lo largo de este tema recordaremos los conceptos más básicos del entrenamiento de las capacidades físicas básicas que forman la condición física.*

*Inicialmente es importante repasar cuales son los componentes a través de los cuales mejoramos nuestra condición física*

*Sin embargo, a lo largo de este tema nos vamos a centrar en la mejora de las*

*Capacidades físicas básicas como componentes más determinantes de nuestra condición física. Aún así no debemos olvidar que cada vez que realizamos juegos, circuitos, trabajo de habilidades deportivas, estamos directamente trabajando también nuestra agilidad, coordinación y equilibrio. Con esto queda claro que no nos*

*Olvidamos de estos otros componentes de la Condición Física.*

*.* ***CONCEPTOS BÁSICOS****.*

***CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO****.*

*Se puede practicar actividad física de forma esporádica y libre o de forma planificada y regular. Por este motivo, cuando hablamos de entrenamiento hablamos de “un conjunto de prácticas físicas regulares en el tiempo y orientada hacia la obtención de un mayor rendimiento de las capacidades del organismo”. Destacar que el entrenamiento puede ser de diferente tipo según los objetivos que perseguimos con el:*

*a) El entrenamiento deportivo. Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo la mejora del rendimiento en la práctica de un deporte, y se basa en dos aspectos: el entrenamiento de la condición física y el entrenamiento técnico y táctico.*

*b) El entrenamiento de mantenimiento. Se llama entrenamiento de mantenimiento al que se realiza para mantenerse en forma o para practicar actividad física en el ámbito recreativo o competitivo, sin tener que llegar al máximo rendimiento.*

*Recuerda las características de los programas para la mejora de la salud.*

*• La actividad física a realizar se basa principalmente en el trabajo aeróbico media - baja intensidad y con presencia de oxígeno) y se centra en el desarrollo de las siguientes capacidades físicas básicas:*

***- resistencia La aeróbica.***

*-* ***La fuerza – resistencia****.*

*-* ***La flexibilidad.***

*• De forma general, se trabajará con intensidades entre el 50% y el 70% de La frecuencia cardiaca máxima.*

*• El número de sesiones por semana puede oscilar de 3 a 5. La duración de las sesiones oscilará entre 15 y 60 minutos.*

 ***LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.***

*Como ya hemos señalado, el nivel de desarrollo de nuestras capacidades físicas básicas va a determinar nuestro nivel de condición física, que como bien sabes, es diferente en cada persona y que puede mejorarse gracias a muchos factores, sobre todo mediante entrenamiento.*



***FACTORES QUE DETERMINAN LA CARGA DE ENTRENAMIENTO***

*La carga hace referencia principalmente al trabajo global realizado en un ejercicio, durante una sesión o en un ciclo de trabajo. Nos indica el trabajo realizado y se define principalmente con tres indicadores fundamentales:- El volumen: es la cantidad de trabajo realizada. Se suele medir en: Total de kilómetros, total de tiempo de trabajo, total de kilogramos levantados, total de repeticiones realizadas, etc.*

***Intensidad****: Nos indica la calidad del trabajo o la intensidad del esfuerzo.*

*Se suele medir en: Velocidad (km/h o m /seg).*

*• Porcentaje de: La velocidad máxima. De la fuerza máxima. De las repeticiones máximas.*

*•* ***Frecuencia cardiaca****. Para calcular la intensidad de un ejercicio en función de la frecuencia cardíaca habitualmente se utiliza la siguiente fórmula:*

*Intensidad ejercicio (I) = frecuencia cardiaca en el ejercicio x 100*

***Frecuencia cardiaca máxima***

***No olvides que la Fc máx. se calcula con 220 – edad de la persona****.*

***La recuperación (o descanso):*** *La recuperación es la pausa efectuada entre dos estímulos. Es la fase en la que el organismo se recupera del esfuerzo. En los diversos métodos de entrenamiento, se determina el tipo de*

*Recuperación según dos aspectos. Por un lado, el grado de recuperación:*

*• Completa: se vuelve casi al estado inicial. (Implica bajar de 100 ppm.Ej. en trabajo de velocidad)*

*• Incompleta: se inicia el trabajo cuando aún no nos hemos recuperado del todo. (ej. en el interval-training. Supone bajar de 120 ppm).Se expresa mediante la frecuencia cardíaca o el tiempo de duración. También puede ser:*

*•* ***Recuperación activa****: realizamos una actividad distinta al estímulo y más suave.*

*•* ***Recuperación pasiva****: simplemente nos limitamos a no hacer nada.*

*La recuperación está directamente relacionada con la carga del trabajo efectuado. La recuperación será más larga o más corta según la intensidad y el volumen de la sesión de entrenamiento.*

 ***PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO***

***Principio de la alternancia****: programas variados para evitar la adaptación del cuerpo al ejercicio.*

***Principio de la unidad:*** *el individuo responde como un todo al ejercicio*

***Principio de la progresión****: significa la combinación, descanso y aumento gradual y continuo de la carga.*

***Principio de la continuidad: para que el entrenamiento funcione debe ser continuo (al menos 3 días a la semana)***

***Principio de la sobrecarga o intensidad****: la intensidad del ejercicio debe ser lo suficientemente grande para causar la reacción del organismo y la mejora de la condición física.*

***Principio de la multilateralidad: el entrenamiento debe buscar el desarrollo armónico de todas las capacidades físicas.***

***Principio de la especificidad****: cuando ya se desarrolló una condición física general, se debe hacer hincapié en las capacidades específicas del deporte.*

***Principio de la individualización: cada persona responde distinto a un entrenamiento, es por eso que cada plan de entrenamiento debe ser individual.***

***PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO***

*El entrenamiento debe ser por razones biológicas, un proceso ondulatorio como lo son la vigilia y el sueño, la alimentación y el ayuno, la actividad y el descanso, etc. Recuerda el síndrome general de adaptación. De igual modo se producirá el rendimiento deportivo a lo largo de la vida del deportista, como una curva ondulada con periodos de adquisición, de mantenimiento y de pérdida temporal del máximo rendimiento o máxima forma física.*

*.1.****LOS CICLOS DEL ENTRENAMIENTO****.*

*La planificación debe contemplar el trabajo que se realizará en cada sesión de entrenamiento, a lo largo de un periodo más o menos largo. Normalmente, la planificación del entrenamiento se fracciona en los ciclos siguientes:*

***Macrociclo.***

*Denominamos macro ciclo al período de tiempo en el cual se establece un ciclo completo de entrenamiento (con todos sus períodos). Habitualmente comprende toda una temporada deportiva (un año) o un ciclo olímpico(cuatro años). El objetivo es encontrar un buen nivel de forma cuanto más largo mejor y hacerlo coincidir con las competiciones más importantes. Se componen de ciclos más pequeños, llamados meso ciclos. Según la duración de los períodos de competición, podemos establecer diferentes tipos de temporada: Con las competición en un punto único (en gimnasia deportiva), con las competiciones en dos puntos del año (en ciclismo) y temporadas de competición larga que ocupa la mayor parte de los meses del año (en deportes como el fútbol o baloncesto).*

***Mesociclo.***

*Son ciclos medios, de duración entre 4 y 8 semanas. Lo que llamamos períodos del entrenamiento se suelen dividir en varios mesociclos. Por ejemplo:*

*• Período preparatorio general compuesto por:*

*1º. Mesociclo de toma de contacto.*

*2º. Mesociclo principal.*

*• Período preparatorio específico compuesto por:*

*1º. Mesociclo de traslación de lo general a lo específico.*

*2º. Mesociclo de puesta a punto.*

*Como ves, presenta diversas características, según el período del macrociclo en el que se llevan a cabo. Se compone de ciclos más pequeños, llamados microciclos.*

***Microciclo.***

*Suelen durar de 1 a 2 semanas. Habitualmente se limita a una semana. Esel conjunto de sesiones de trabajo similar, dedicadas a un objetivo o unos Objetivos concretos. Cada microciclo será diferente al anterior según el principio de la progresión, ya sea aumentando el volumen y/o la intensidad.En la distribución semanal del entrenamiento tendremos en cuenta la alternancia del trabajo de las distintas capacidades. Un ejemplo de un microciclo de una semana dentro del mesociclo principal de la etapa de preparación general sería*

***RESUMEN***

 ***CONCEPTOS BASICOS DEL ENTRENAMIENTO***

***CUESTIONARIO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO***

***Instrucciones: Resuelve el cuestionario y envíalo por correo al profesor infantecarlos6223@gmail.com, o en el tablón de Classroom***

 ***CUESTIONARIO para 3° y 4° Medio***

***1.-*** *Menciona las Capacidades Físicas Básicas,*

*2.-¿Qué tipos de entrenamiento existen, y cual elegirías tú?*

*3.- ¿Con que porcentaje de intensidad Máxima se debe trabajar las cualidades físicas?*

*5.-Describe un ejercicio que utilice la fuerza-Velocidad*

*6.-¿Qué tipo de entrenamiento necesitas de acuerdo a la actividad física que desarrollas?*

*7. Menciona los factores que determinan la carga de entrenamiento*

*8.-Explica Volumen e intensidad*

*9.-Explica 3 principios generales del entrenamiento*

*10.-¿Cuáles son los ciclos de entrenamiento?*

*11.- Explica lo que es un Microciclo*