



## Guía N° 29 **Ciencias del ejercicio físico y deportivo**

<b>Asignatura: Educación Física</b>
<b>Nivel: 3 Medio Electivo</b>
<b>Profesora: Constanza González Pizarro</b>
<b>Objetivo: OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</b>
<b>Correo electrónico: <a href="mailto:cogonzalez@sanfernandocollege.cl">cogonzalez@sanfernandocollege.cl</a></b>

### **¿SE PUEDE MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA?**

**¿La condición física es algo con lo que ya nacemos o si podemos hacer algo para mejorarla?**

La respuesta tiene algo de las dos facetas. Al nacer tenemos marcados algunos factores que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena o excelente. Sin embargo, no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la condición física depende del trabajo que realicemos para mejorarla.

En otras palabras, si quieres mejorar tu condición física tienes que trabajarla. Ahora se plantea la siguiente pregunta: ¿qué puedo hacer yo para mejorar o aumentar mi condición física?

Lo primero que debes saber para entender la respuesta es que la condición física consta de una serie de componentes que vamos a estudiar por separado. Estos componentes se denominan cualidades y son:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

El desarrollo de estas cualidades físicas determina una buena forma o condición física y son la base o los cimientos sobre los que construir cualquier habilidad tanto deportiva (tiro a canasta, disparo a portería, etc.) como utilitaria (de la vida cotidiana).

## ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento, de acuerdo con los procesos de adaptación del organismo (Hohmann et al., 2005). En el sentido más amplio, la definición del término entrenamiento deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

El propósito del entrenamiento deportivo es conseguir un alto desarrollo de nuestras capacidades físicas y esto se logra mediante la programación de las cargas bajo principios de tiempos y esfuerzos. Hadfield (2004) menciona que los tipos de preparación que se desarrollan durante el entrenamiento son:

- **Preparación física**, que optimiza todo lo relacionado con las capacidades físicas del deportista.
- **Preparación técnica**, en donde obtiene el aprendizaje motor, perfeccionando y automatizando los gestos motrices propios de la especialidad deportiva.
- **Preparación táctica**, cuyo objetivo es establecer la organización, determinando las tareas y las personas idóneas para llevarlas a cabo y así obtener el máximo rendimiento individual y colectivo.
- **Preparación psicológica**, que se propone desarrollarles una mejor concentración, motivación, la autoestima, entre otros;
- **Preparación teórica**, es un proceso cognitivo mediante el cual el deportista aprende todo el bagaje de conocimientos relacionados con su actividad y las referencias que soportan el ¿Por qué? de tanto esfuerzo.



## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Los principios de entrenamiento son las reglas básicas que debes tener en cuenta a la hora de realizar cualquier trabajo para mejorar tu condición física

### PRINCIPIOS DE ENRENAMIENTO

<b>Principio de la unidad funcional</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El organismo funciona como un todo.</li></ul>	<b>Principio de recuperación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se debe alternar el entrenamiento con tiempos de recuperación. Si no, sobreentrenamiento</li></ul>
<b>Principio de individualidad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Debemos adaptar el entrenamiento a las características de cada uno</li></ul>	<b>Principio de acción inversa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los efectos del entrenamiento se pierden después de un tiempo.</li></ul>
<b>Principio de continuidad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es necesario ser constante (Ejercicio: 3 veces en semana)</li></ul>	
<b>Principio de calentamiento y vuelta a la calma</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es necesario preparar al organismo previamente y realizar una recuperación tras el esfuerzo</li></ul>	
<b>Principio de variedad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Debemos variar el entrenamiento para no caer en la monotonía y que el cuerpo se habitúe</li></ul>	
<b>Principio de progresión</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para mejorar es necesario aumentando progresivamente las exigencias del entrenamiento.</li></ul>	