
Guía de estudio

EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo practico N°2 (5tos años, mujeres y varones.)

TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE

Entrenamiento

- Entrenamiento
- Preparación física
- Áreas Funcionales

Responder el siguiente cuestionario

Preguntas:

1-¿Qué es el entrenamiento?

2- ¿Qué es la preparación física?

3 -Explique la diferencia entre preparación física general y específica. en lo posible presentando un ejemplo con algún deporte.

4- Enumere las áreas básicas del entrenamiento y desarrolle una.

Entrenamiento:

En toda disciplina deportiva y atlética es necesaria una preparación física general y otra específica para cada disciplina. Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

La preparación física, entonces, se divide en dos etapas principales:

1) La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en una etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.

Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.

Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.

Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.

Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardiorrespiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

2) La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

Contenidos básicos

- Preparación física general:

Entre los contenidos básicos que utiliza la preparación física general están los ejercicios físicos sin implementos, con aparatos y el aporte que brindan los deportes llamados complementarios, como son el fútbol, baloncesto, atletismo, natación, gimnasia artística etc.

Los ejercicios de la preparación general se dividen los tres grandes grupos:

1. **EG1** = Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares
2. **EG2**= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno-motrices.
3. **EG3**= Ejercicios de descanso activo. (caminar)

EG1 = Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares.

Los ejercicios de preparación general de tipo 1 tienen un acento fundamental encaminado a una dirección funcional, que servirán de soporte a los trabajos específicos que permiten desarrollar, fortalecer un sector corporal, un sistema orgánico o una determinada dirección funcional o la combinación de varias de esta con un acento predominante en una de ellas.

Se apoya en ejercicios físicos extraídos de modalidades deportivas, donde por lo general se compite de forma individual, que abarcan estructuras cíclicas o a cíclicas, como son eventos de atletismo, halterofilia, modalidades de la gimnasia, etc.

En este grupo lo integran la diversidad de formas de carreras de larga, media y corta duración con diferentes velocidades de ejecución, por lo que incluye carreras de resistencia y velocidad, además los saltos, lanzamientos, giros, levantamientos de pesos y otros ejercicios que se utilizan de este grupo como son el trabajo con tensores de gomas, isométricos, tracciones, planchas, estiramientos con ayuda y sin ayuda (Stretching y PNF).

Este grupo permite influir en diseño y construcción neuromuscular prefijada a partir del modelo individual que se propone para cada atleta.

Este modelo parte de las necesidades específicas de las diferentes modalidades deportivas y de las posibilidades de desarrollo físico que posee cada atleta.

EG2= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno - motriz.
--

Son estructuras combinadas donde el acento fundamental tiene dos direcciones que se expresan: en el desarrollo de las capacidades motoras y de las habilidades tecno - motrices.

Estos ejercicios garantizan el traslado positivo de los movimientos que permiten las mejoras de las capacidades de coordinación general y especial y otras habilidades propias del deporte como son saltar, recibir, cambiar de dirección, esquivar, girar en el espacio, etc.

· Preparación física específica:

Los contenidos básicos que utiliza la preparación específica son los ejercicios físicos con o sin aparatos. En la actualidad como auxilio del trabajo del entrenador están a su alcance una gama de medios auxiliares, de tipo mecánico, electrónico, isocinéticos, etc., que permiten modelar diferentes planos musculares. Estas se denominan como "máquinas de simulación" o simplemente simuladores para el entrenamiento deportivo.

Elementos a tener en cuenta para la dosificación de la preparación física especial:

- Características de la modalidad deportiva seleccionada. (Si es cíclica, a cíclica, de esfuerzo variable, etc.)
- Nivel físico, técnico y táctico de los deportistas.
- Modelo de la planificación utilizado (Periodización, Pendular, bloques, etc.)
- Edad, sexo, experiencia motriz.
- Medios materiales con que se cuenta.

En toda disciplina deportiva y atlética es necesaria una preparación física general y otra específica para cada disciplina. Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Las Areas Funcionales Aeróbicas

Uno de los mayores problemas con el cual se tropieza dentro del desarrollo del entrenamiento moderno es poder cuantificar las cargas de trabajo. El cuánto y cómo constituye una verdadera interrogante para los conductores deportivos. Esto obviamente lleva a veces a una carencia de enfoque del entrenamiento: cargas demasiado livianas por un lado, o de exagerada magnitud, con verdadera agresión orgánica, por el otro.

Area Subaeróbica (Nivel Aeróbico Bajo)

Las variaciones cardiopulmonares como producto de la carga de trabajo a nivel aeróbico constituye los de mayor valor práctico y utilizable por parte del entrenador. Toma en cuenta tanto la frecuencia cardíaca como también la respiratoria (Mazza, 1995) en vías de ubicar los tres niveles de trabajo. Dentro de los valores hemomusculares se aprecia la medición de lactato (Keul, 1972; Mader y col., 1976; Stegmann y col., 1981) especialmente a nivel sanguíneo lo cual marca de manera indirecta la real magnitud de trabajo desarrollado. Cargas de trabajo con estas características permiten la realización de esfuerzos relativamente prolongados. **Area Superaeróbica (Nivel Aeróbico Medio)**

Dentro de esta área de trabajo existe un incremento de la demanda energética en la unidad de tiempo. Ello se evidencia a través de distintas manifestaciones funcionales, las cuales son de gran utilidad para el entrenador. Con entrenamientos que presentan estas variantes en relación al reposo se reduce la duración de los entrenamientos en relación al área anteriormente descrita.

Area del Máximo Consumo de Oxígeno (Nivel Aeróbico Alto)

El área del Máximo Consumo de Oxígeno (VO₂ máx.) impone elevadas exigencias a nivel oxidativo e inclusive la demanda de trabajo llega a magnitudes las cuales cruzan la zona del umbral anaeróbico.

Un entrenamiento situado dentro del área Subaeróbica no produce una sensación psicofuncional muy estresante, lo cual lleva a veces al deportista a pensar que el entrenamiento es "insuficiente". Por esta causa incrementa la intensidad de la carga y pasa a entrenar un objetivo distinto al programado.

La persistente consideración de los objetivos del entrenamiento por parte del entrenador con sus dirigidos puede poner remedio a estos problemas.