

GUIA NÚMERO 2 Primero Medio

INTRUCCIONES:

1. Lee atentamente el texto
2. Copia y Responde cada pregunta en tu cuaderno (debe estar pregunta y respuesta)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Principio de adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

Principio de progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

Principio de la continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Principio de la alternancia

Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo. Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de

recuperación. Es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar. Sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto.

Preguntas:

I. Anota en tu cuaderno a que principio de entrenamiento corresponde cada afirmación y justifica cuando sea necesario.

1.- Después de levantarme y tomar desayuno, salgo trotar durante 10 minutos todos los días. Con el tiempo, siento que ya no me canso tanto como cuando empecé. A qué principio de entrenamiento corresponde?

R:

2.- Hace tres meses podía hacer 25 abdominales en un minuto, hace 2 meses podía hacer 35 abdominales y hoy, haré todo lo posible por superar esa marca! A qué principio de entrenamiento corresponde?

R:

3.- Mi compañero David de electrónica siempre me reta a colgarnos en la barras y ver quien dura más tiempo, David esta todos los recreos desafiando a distintos compañeros, pasa todo el día en eso. Yo, solamente lo hago cuando paso por ahí. A mí no me gusta tanto y además encuentro que siempre duro el mismo tiempo

R:

4.- Siento que tengo mis pernas muy flacas y quiero tratar de ganar musculo porque se viene la unidad de natación y quiero estar en mi mejor forma. Voy a hacer 100 sentadillas todos los días!!!

Al tercer día de hacer sentadillas, Antonia siente que se contracturan (agarrotan, acalambran) sus piernas al momento de hacer sentadillas por lo que tiene que descansar unos días y modificar el entrenamiento para repartir mejor el esfuerzo. A qué principio corresponde?

R:

5. Si hago 40 sentadillas día por medio durante 6 meses, estoy respetando el principio de progresión? Justifica

6.- Si hago 40 sentadillas día por medio durante 1 mes, el segundo mes hago 50, el tercero 60, el cuarto 70, el quinto 80 y el sexto mes hago 90, a qué principio de entrenamiento me refiero?

7. Conocí muchos amigos kpop en este nuevo liceo, bailamos en el subterráneo todos los recreos después de almorzar, antes quedaba súper cansada al final del recreo. Ahora después de un par de meses de clases siento que el recreo se me hace corto y debo irme a mi sala con ganas de bailar. A qué principio corresponde, por qué?

R:

8.- Hoy entrenare piernas, mañana espalda y pasado mañana brazos, necesito estar fuerte para lo que viene!!! A qué principio corresponde?

R:

9.- Christopher dice: “No importa que no entrene todo lo que me diga el profe, igual soy bueno pa la pelota y no creo que los que entrenan todos los días puedan ser mejor que yo”.

Al poco tiempo la mayoría de los compañeros de equipo superaron a Christopher en todas sus habilidades quedando finalmente en la banca de su equipo. Qué principio o principios respetaron sus compañeros de equipo?

R:

Recuerda responder en tu cuaderno y
cuando comiencen las clases debes
mostrar esta tarea a tu profesor