

Guía Nº3 de Educación Física 2º medio

Unidad 1: Desarrollando tácticas deportivas

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: Diseñar un plan de entrenamiento personal

OA3 - Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico

Indicadores

- Diseñan y aplican un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física.
- Identifican los procesos que afectan el rendimiento deportivo, como falta de descanso, cambios en la planificación del entrenamiento, entre otros.
- Comparten sus registros personales de los niveles de aptitud física alcanzada y establecen objetivos para mejorarlos.

OA4 - Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente.

Indicadores

- Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad.
- Ejecutan actividades físicas durante la semana y elaboran un registro de lo que realizan, incluyendo tiempo, progresión, recuperación intensidad y tipo de ejercicio efectuado.

A continuación, daremos a conocer información sobre el método de entrenamiento personal y sus componentes básicos.

¿Qué es el entrenamiento personal?

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

El desarrollar un entrenamiento con metodología personalizada permite desarrollar un mejor seguimiento frente a las diferentes variables, planteo como variables la nutrición, la periodización, la planificación y dosificación de carga, los test entre otras. El entrenamiento personal permite crear una cultura física mediante la realización de actividad física sistematizada, pero el trabajo del entrenador personal no solo está en planificar y dosificar los ejercicios también está en concientizar de los beneficios que esto ofrece.

¿Cómo confeccionar un entrenamiento?

Para crear un entrenamiento, debemos considerar los siguientes componentes básicos:

- **Evaluación física:** esto nos permite saber si nuestro organismo se encuentra en las condiciones físicas óptimas para poder realizar un plan de entrenamiento, acorde a nuestras necesidades.
Esta evaluación debe ser determinada por un especialista de la salud, a partir de un examen médico o test de entrenamientos.
- **Objetivo:** cada entrenamiento es distinto, por lo cual cada persona debe considerar que es lo que quiere mejorar de sus cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad).
- **Periodización:** todos los entrenamientos deben llevar una estructura:
 - ✓ tiempo de duración (año, meses, semanas, días)
 - ✓ tiempos de ejecución de los ejercicios tales como series, repeticiones y descanso. Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que se repite un mismo movimiento. Las series (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

Ejemplo:

Día: lunes

Sentadillas: 30 repeticiones x 40 segundos de descanso x 4 series (se realizan 30 sentadillas, descanso 40 segundos y eso lo realizo 4 veces)

- **Ejecución:** siempre se debe respetar los movimientos de manera correcta de los ejercicios, ya que esto nos permite obtener un entrenamiento seguro y de calidad.
- **Nutrición:** todo entrenamiento debe estar acompañado de una buena alimentación, consumiendo los nutrientes necesarios cada día y en el momento correcto, debemos considerar que la nutrición demanda el 70% del logro de un objetivo de entrenamiento.

¿Qué es el descanso deportivo?

Entrenar 6 días a la semana sin apenas descansar se puede traducir precisamente en el objetivo contrario al que buscamos, cansancio constante, fatiga muscular, desmotivación e incluso dejar de ver progresión en nuestro entrenamiento.

Es por esto que el organismo necesita recuperar, volver a su estado de equilibrio y asimilar las cargas para poder alcanzar el máximo rendimiento y evitar lesiones. Durante el reposo los tejidos musculares se regeneran, nuestras reservas de energía se recuperan y el cuerpo se prepara para recibir un nuevo esfuerzo físico. Debemos considerar que el tiempo de recuperación es de 24 a 48 horas dependiendo de la intensidad de nuestro entrenamiento.

Actividad

1. Confeccione un entrenamiento personal para usted o algún familiar (si no lo puede realizar por temas de salud) de dos días a la semana considerando los siguientes aspectos:
 - **Objetivo** (Ej: fuerza abdominal, fuerza de piernas, resistencia cardiovascular, etc)
 - **Periodización** indicando tiempos de trabajo (repeticiones, series, descanso)
 - **Días de trabajo** (lunes a viernes) y debe agregar días de descanso.
 - Debe realizar un entrenamiento con **5 ejercicios distintos**, entre ellos, sentadillas, burpees, saltos con cuerda, flexo extensión de codo (flexiones), jumping jack, plancha abdominal y crunch abdominal (puede agregar otros ejercicios de su comodidad).
 - El entrenamiento debe tener un mínimo de **30 minutos de realización y un máximo de 45 minutos**.
 - **SE DEBE REALIZAR Y REGISTRAR EN FORMATO DIGITAL O MANUAL.**

Ejemplo:

Objetivo	
----------	--

Día	MARTES	
Ejercicio 1	Reps	
	Series	
	Descanso	
Ejercicio 2	Reps	
	Series	
	Descanso	
Ejercicio 3	Reps	
	Series	
	Descanso	
Ejercicio 4	Reps	
	Series	
	Descanso	
Ejercicio 5	Reps	
	Series	
	Descanso	