Nuevas tendencias de la ed. Física

Asignación no. 1:

**1. Nuevas tendencias de la educación física.**

* En el ámbito escolar se han instrumentado numerosas actividades en la educación física, el deporte y la recreación, que se realizan dentro de las escuelas, colegios y universidades, que contribuyen poderosamente al desarrollo integral de los estudiantes. Durante la evolución que se ha producido en la Educación Física a lo largo de todo el siglo XX, existe una relación de influencia de la sociedad imperante en cada momento, hacia la formación del profesorado y hacia las demandas de esa sociedad.
* La educación física de hoy en día se diferencia de la tendencia clásica, principalmente, en que antes se tenían cánones de aprendizaje totalmente estrictos y con un objetivo concreto impuesto desde el inicio, sin flexibilidad alguna. Esto se veía reflejado en hechos como que el maestro es el centro del proceso de enseñanza, que, se hacía hincapié en la repetición y la memorización, más que en el aprendizaje propiamente dicho, pero, sobre todo, el predominio de la autoridad del profesor.
* En los tiempos que corren, se enfatiza en que los estudiantes aprendan la importancia de la actividad física por sí misma, como algo que debe tenerse presente en el día a día, más que una materia que debe aprobarse para pasar de curso. Además, se ve flexibilidad en los requerimientos y aptitudes de los estudiantes, variando los temas, ejercicios, etc.

**2. Nuevas tendencias en preparación física.**

* Esta etapa (de finales del siglo pasado hasta la actualidad) se caracteriza por dos tendencias fundamentales: Los modelos de planificación a partir de las características de los deportes y los que centran su atención en las características individuales de los deportistas.
* En la actualidad, el ejercicio físico evoluciona hacia un entrenamiento del movimiento, de repetir el gesto deportivo, mejorando el rendimiento deportivo. Así como otras disciplinas como el Crossfit, el método hipopresivo, el trabajo de alta intensidad, la combinación de fitness con artes marciales, el baile o la electroestimulación.
* A la hora de aplicar un plan de entrenamiento, el entrenador se ha de preguntar si cada uno de los ejercicios impuestos es el más adecuado para el cliente. Esto sucede porque, sanamente, el ejercicio ha evolucionado en algo que tiene en cuenta las características de quien lo practica, y no solo especificaciones y recomendaciones generales para realizarlo.
* **Podemos poner como prueba las prácticas que anteriormente se llevaban a cabo, por ejemplo, el manejo de cargas específicas, sin importar la capacidad física individual del entrenado; preparación física sin contexto, es decir, no tomar en cuenta las características de otras actividades físicas como la práctica de un deporte; y organizar planes de entrenamiento que dividen el año** en una estructura intermedia fija de corta duración, ignorando cambios significativos en la fisiología de la persona.

**3. Preparación física a distintos niveles: jóvenes, adultos, y atletas de alto rendimiento.**

* **En cuanto a los jóvenes, cuando los niños entran en la etapa de la adolescencia, es posible que pierdan el interés por las actividades físicas. Entre el colegio, los deberes, los amigos e, incluso, los trabajos a tiempo parcial, los adolescentes tienen que hacer malabarismos con tantos intereses y responsabilidades. Las recomendaciones para los adolescentes son hacer un mínimo de una hora de actividad física de moderada a intensa al día. La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica, lo que implica usar músculos grandes y debe practicarse durante un período de tiempo. Ejemplos de actividades aeróbicas son correr, nadar y bailar. Cualquier actividad de moderada a intensa se debe acercar a la meta de los 60 minutos de duración. Las actividades físicas que fortalecen los músculos y que fortalecen los huesos se deben practicar por lo menos 3 días a la semana.**
* **Para adultos que no practiquen profesional o semi-profesionalmente un deporte, las recomendaciones son menos estrictas (en el sentido de la rigidez del entrenamiento) que en caso contrario. Para los primeros, en un rango de edades de los 18 a los 64 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Se recomienda que dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.**
* **Por último: como se mencionó anteriormente, las personas que se dediquen en su día a día a la práctica de algún deporte, necesitan ser más consistentes y cumplir rígidamente con un plan de preparación física anteriormente establecido por un entrenador, personal o del equipo. Para los atletas de alto rendimiento, se suelen seguir unas normas que ayuden al deportista a desarrollarse y mantenerse en buen estado: se** exponen las bases biológicas para demostrar y desarrollar las cualidades motoras; en segundo lugar, se presentan las bases teóricas y pedagógicas de la preparación física de los deportistas; luego, se opta por los medios concretos para desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia en el deporte moderno de alto nivel; se presentan los medios materiales y técnicos para la preparación física y para controlar su eficacia.

**4. Importancia de ejercitar los grumos musculares en orden.**

* Los parámetros que hay que tener en cuenta para valorar si una rutina de ejercicios es correcta son varios, pero uno de ellos es **el orden de los ejercicios. Esta rutina puede ser creada por nosotros mismos, siguiendo recomendaciones de alguna parte (un amigo o familiar, Internet, un entrenador o monitor, etc.), o copiada directamente, de Internet, por ejemplo.**
* **El ejercicio físico se puede dividir de muchas maneras distintas, pero, para este caso, nos atañen las clasificaciones según el volumen de masa muscular y según** el tamaño de los músculos reclutados.
* Para el primero, el ejercicio físico se categoriza en:
  + **Local: Ejercicios que involucran menos de 1/3 de la masa muscular total. Por ej. los ejercicios con miembros superiores o inferiores que provocan cambios mínimos en el organismo.**
  + **Regionales: Ejercicios en donde participan entre 1/3 a 1/2 de la masa muscular total, por ej. miembros superiores y tronco.**
  + **Globales: Ejercicios en donde participan más de la mitad del volumen de la masa muscular total, provocando cambios en el organismo.**
* **En el caso del segundo, están:**
  + **Ejercicios troncales: son los que deberían ocupar gran parte de nuestro entrenamiento, mínimo entre 70% o un 80%. Estos ejercicios son aquellos que implican a dos o más articulaciones principales, es decir, ejercicios multiartuculares.**
  + **Ejercicios auxiliares: son aquellos ejercicios suplementarios que nos ayudan a mantener un equilibrio muscular en una articulación. Son útiles para prevenir lesiones, rehabilitar una lesión previa o aislar un determinado músculo con un objetivo concreto. Son auxiliares los ejercicios monoarticulares.**
* **Esto nos interesa especialmente, porque nos permite estudiar métodos para ordenar los ejercicios, ya sea colocarlos en orden descendente de prioridad o utilidad en relación al objetivo, actividad o deporte de cada atleta en cuestión; o, realizar primero los ejercicios troncales que implican grupos musculares más grandes y después realizar los ejercicios auxiliares. De esta forma se pueden afrontar los ejercicios multiarticulares con menos fatiga y el entrenamiento sería sin duda más eficiente. Es decir, p**rimero se realizarían ejercicios de potencia (cargadas, arrancadas), posteriormente ejercicios troncales (sentadillas, press de banca) y finalmente ejercicios auxiliares.
* Los ejercicios de potencia y troncales son multiarticulares, así que otro orden posible sería ejercicios multiarticulares primero y monoarticulares al final de la sesión. También sería lo mismo iniciar la sesión con ejercicios que impliquen músculos grandes y finalizar con ejercicios que impliquen músculos pequeños. Este método es el más común y uno de los más recomendados por profesionales.