

Programa Nacional De Formación En Informática

Valera - Beatriz

Entrenamiento físico.

Asignatura:

Actividades Acreditables

Alumno:

José Palencia CI: 25171058

Entrenamiento físico.

¿Cuáles son los principios psicológicos para el mejoramiento de la condición física?

Para mejorar la condición física es necesario entrenar la inteligencia *inteligencia corporal cinestésica* la cual es conocida como la capacidad que tiene un individuo de realizar una serie de movimientos coordinados y precisos teniendo conciencia de cada una de las partes de su cuerpo en el entorno que lo rodea, comienza con el control de los movimientos automáticos y voluntarios, avanza hacia el empleo del cuerpo de manera altamente diferenciada y competente.

La inteligencia corporal cinestésica corresponde a una de las inteligencias del modelo propuesto por Howard Gardner en la teoría de las inteligencias múltiples. Permite al individuo manipular objetos y perfeccionar las habilidades físicas teniendo en cuenta esto se puede decir que la inteligencia *inteligencia corporal cinestésica* es la habilidad de coordinar las actividades motoras humanas y que los individuos con mayor coeficiente *inteligencia corporal cinestésica* tendrán mayor desempeño en el aprendizaje y desarrollo de habilidades físicas que aquellos cuyo dicho coeficiente sea mas bajo.

En el mundo de la actividad física esta lleno de grandes competencias campeonatos tanto a nivel individual como grupal, local, nacional e internacional tomando en consideración todo esto se puede concluir que existen individuos con habilidades natas para las actividades físicas y que este puede desidir desarrollarlas por diversos motivos psicológicos o Cualidades volitivas como lo son:

- Motivación
- La ansiedad
- La rivalidad
- La tensión
- La competencia

¿Cuáles son los principios de la preparación física?

La Preparación física, se puede definir como el entrenamiento del cuerpo para mejorar el estado físico de un individuo, ya sea un deportista profesional o una persona común el nivel varia según la persona, pero básicamente se centra en optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

La preparación física tiene dos etapas principales: la general y la específica

La preparación física general: Es la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera,

necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

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 el nivel físico adquirido previamente.

¿Cuál es la necesidad de la preparación física?

La necesidad de la preparación física viene originada por una atrofia progresiva originada por la falta de actividad del organismo humano. El insuficiente ejercicio hace que el cuerpo no esté preparado para las exigencias que en un momento dado puedan demandarle.

¿Cuáles son los objetivos emocionales o psicológicos de la educación física?

La actividad física o ejercicio físico ayuda a regular la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión. También disminuye la sensación de fatiga ya que el individuo se con mayor capacidad de trabajo y mas enérgico.

¿Qué es la preparación física?

Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

¿Cómo se divide el entrenamiento físico?

Se divide en:

- Entrenamiento técnico
- Entrenamiento táctico
- Entrenamiento estratégico
- Entrenamiento combinado
- Entrenamiento general
- Entrenamiento psicológico

¿Cuántas partes se dividen una sesión de entrenamiento?

Para llevar a cabo una sesión de entrenamiento se requieren 5 fases

- 1.** Planeación esta se debe realizar previamente antes de cada sesión de entrenamiento físico.
- 2.** Estiramiento o acondicionamiento se realiza para preparar el cuerpo para el ejercicio generalmente consta de movimientos de estiramiento.
- 3.** Calentamiento o cardio bascular esta fase se debe realizar previamente al entrenamiento para mejorar la circulación sanguínea y que el cuerpo entre en calor.
- 4.** El entrenamiento principal dependiendo la disciplina en la que se este ejecutando.
- 5.** Estiramiento después de terminar el ejercicio

¿Cuáles son los 5 tipos de entrenamiento más comunes?

Entrenamiento de Resistencia

A través de ejercicios de larga duración se busca aumentar la capacidad para combatir la fatiga durante el mayor tiempo posible.

Entrenamiento de velocidad

Los ejercicios de este tipo de entrenamiento van destinados a aumentar la velocidad del deportista para realizar la actividad física que necesita para desarrollar su disciplina deportiva. En un entrenamiento de fuerza también podemos encontrar ejercicios de resistencia o ejercicios para mejorar la técnica de movimiento.

Entrenamiento de potencia

En un entrenamiento de potencia los ejercicios van encaminados a que el deportista pueda ejercer la mayor fuerza posible en el menor tiempo. Por eso puede combinar ejercicios de resistencia y velocidad.

Entrenamiento aeróbico

En el entrenamiento deportivo aeróbico todos los ejercicios irán destinados a una mejora de la capacidad física aeróbica, por lo que suelen ser ejercicios de duración larga y baja intensidad.

Entrenamiento anaeróbicos

Al contrario que en el entrenamiento aeróbico, en este los ejercicios serán de duración breve e intensidad muy alta.

¿Cómo se debe realizar el calentamiento?

El calentamiento físico previo a cualquier actividad física debe durar de 15 a 20 minutos esto es importante cumplirlo para evitar una lesión muscular lo

1. Se debe calentar son los grupos musculares mas grandes con actividad aerovica y rítmica como las rotaciones de las extremidades
2. Concentrase en los músculos mas concretos. Esto se puede traducir como centrarse en los músculos individuales, haciendo especial hincapié en aquellos que más se van a utilizar en la práctica deportiva.
3. Flexibilidad. Lo mas importante del calentamiento físico es el estiramiento de los músculos para que esten preparados para proteger los huesos y para evitar un desgarre muscular.
4. Por ultimo es importa realizar un estiramiento una vez terminada la actividad fisica