

# Planificación del entrenamiento y de los hábitos saludables.

IES PAL 1º BACHILLERATO

# Planificación deportiva

## Aspectos a tener en cuenta:

- ¿Realmente es necesario planificar?
- Objetivo.
- Capacidades individuales.
- Medios disponibles.
- Tiempo disponible.
- Métodos de entrenamiento.
- Teoría de las ciencias de la AFD.

# Condición física saludable.

- Resistencia cardiovascular y respiratoria.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Flexibilidad.
- Composición corporal.
- Hábitos relacionados con la salud.

# La adaptación

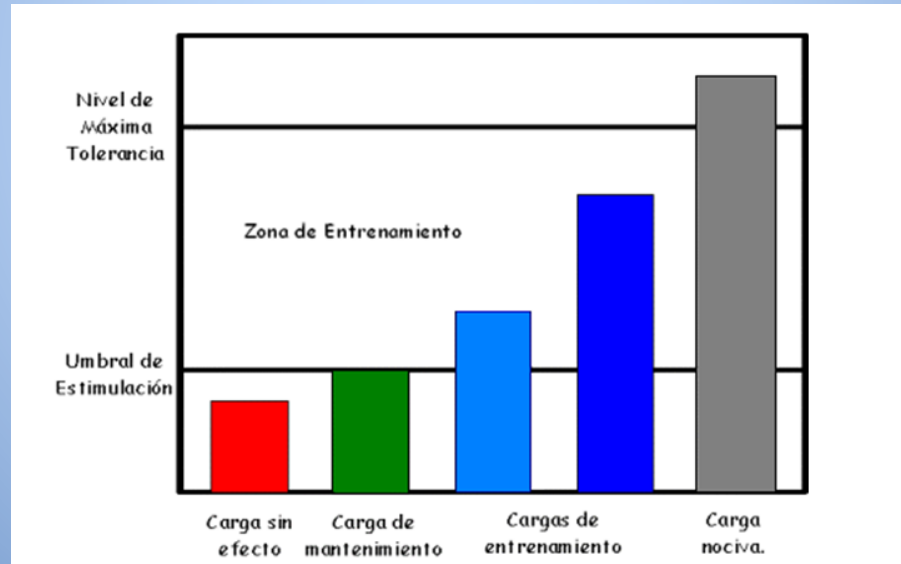
Capacidad del organismo, de mantener el equilibrio interno (homeostasis) frente a estímulos exteriores a los que debe acomodarse.

Pueden ser: Frío, calor, cansancio, estrés...

Permitiendo con ello la supervivencia del individuo y la especie.

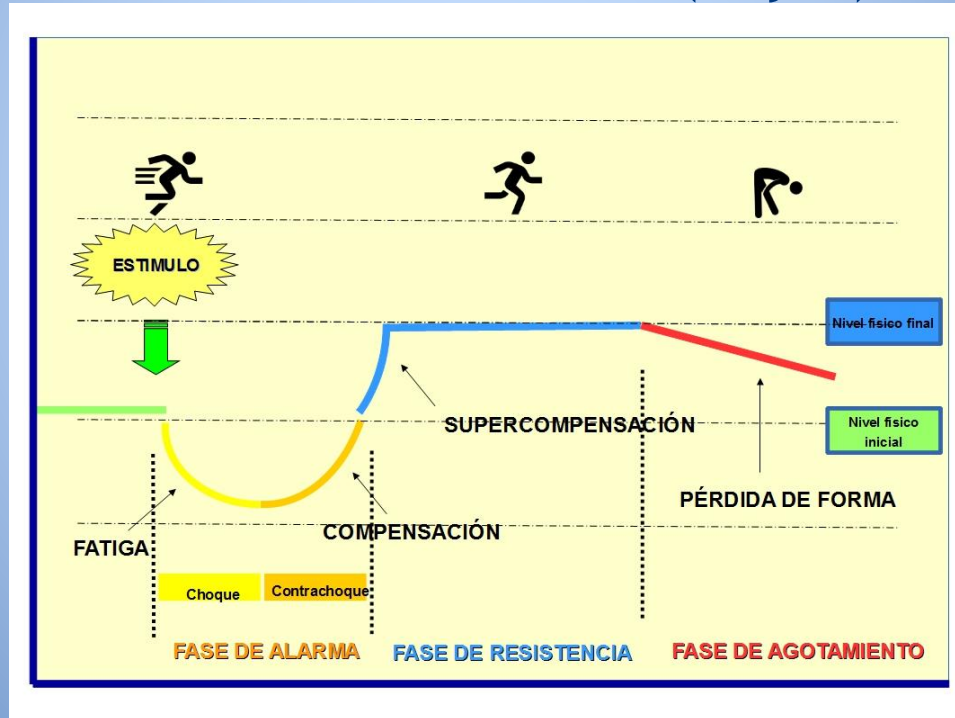
# Concepto de umbral

Capacidad del individuo o desarrollada por el entrenamiento que condiciona el tipo de estímulo.



# Síndrome general de adaptación

## Teoría del estrés (Seyle)



# Tipos de Adaptaciones:

## AGUDA



Consecuencia de un estímulo puntual.  
A corto plazo.

Aumento de la temperatura, frecuencia cardiaca, respiratoria, sudoración, distribución del flujo sanguíneo...

## CRÓNICA



Debido a la repetición de estímulos en el tiempo.  
A medio-largo plazo.

Aumento del tamaño del corazón, pulmones, fibras musculares, mejora en los procesos metabólicos....

## DESADAPTACIÓN



Debido a la ausencia de estímulos o al mal uso de los mismos.  
Procesos reversibles.

Disminución del tono muscular, aumento de la FC, variaciones de peso, fatiga crónica...  
Sobrenentrenamiento.

# La supercompensación

Aumento de la capacidad funcional respecto al valor anterior. Es necesario el equilibrio entre carga, alimentación y descanso.





# Principios del entrenamiento

- Individualización.
- Especificidad.
- Planificación.
- Progresión.
- Continuidad.
- Sobrecarga.
- Variedad.
- Relación Carga descanso- regeneración.
- Reversibilidad.

# Componentes del Entrenamiento

- **Volumen:** (km, h, min, kg, repeticiones...)
- **Intensidad:** (% RM, %Fc, RPE...)
- **Carga:** (volumen x intensidad)
- **Frecuencia:** (sesiones por semana, mes...)
- **Descanso:** (entre series, ejercicios, sesiones...)
- **Series x Repeticiones-Tiempo/ Descanso**

(Sentadillas + zancadas: 3x15 (15kg) / 90'' / 3')

(Fartleack: 10' (60% $F_{cmax}$ ) + 3 x (3' (85%) + 2' (65%))+5' (60%))

# Componentes de los hábitos saludables:

- Enfermedades
- Lesiones.
- Estrés.
- Alimentación.
- Composición corporal.
- Descanso y sueño.
- Estilo de vida.
- Hábitos sociales.
- Consumo de sustancias.
- Salud postural.
- Autoconcepto.
- Salud emocional.

# Vuestro Trabajo de Planificación

1. Portada.
2. Índice.
3. Introducción.
4. Objetivos.
5. Test y valoración inicial.
6. Capacidad física, ejercicios, progresión, sesión.
7. Cuantificación de las cargas.
8. Valoración y propuesta de mejora de los hábitos saludables.
9. Test y valoración final (tercer trimestre).
10. Conclusiones.
11. Bibliografía y webs de referencia.