**PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO:

El nivel del desarrollo que ha alcanzado el deporte moderno en el mundo, las tecnologías y metodologías que están implicadas en el proceso de preparación física de los deportistas, así como la calidad de vida del individuo, se caracterizan entre otras cosas por una sólida fundamentación en los entrenamientos.

Las organizaciones deportivas y recreativas dirigen sus esfuerzos prioritariamente a la búsqueda de la calidad de vida de sus integrantes mediante el fomento de las actividades físicas, pero para que ello sea alcanzable, es necesario que no solamente existan instructores, escenarios, implementos y otros recursos, sino que el contendido de los programas se adecue a los fines propuestos.

En la practica, se espera que la actividad física fortalezca la salud, aumente la capacidad productiva, mejore las relaciones entre los practicantes, mejore la identificación de los funcionarios con la entidad, brinde una alternativa sana y creativa para el uso del tiempo libre, compense el sedentarismo. Para que ello sea así, es necesario que la actividad cumpla con algunos requisitos fundamentales, tales como:

1. Que se adecue a las capacidades e intereses del individuo (principio de individualización).
2. Que se realice con cierta regularidad para el caso no menos de 3 o 4 veces por semana, en días no consecutivos (principio de continuidad).
3. Que los esfuerzos realizados desencadenen los procesos biológicos de adaptación, sin pasar a niveles que puedan producir daño (principio de adecuación del estímulo, principio de aumento gradual de la carga).
4. Que los esfuerzos vayan gradándose de manera que permitan asimilar la carga y aumentar el nivel de rendimiento (principios de ondulación y de carácter cíclico del proceso de entrenamiento).

Adicionalmente es necesario cumplir con principios pedagógicos que hagan que los deportistas adquieran gusto por la practica (principio de amenidad), adquieran conocimientos y desarrollen habilidades que les permitan emplear la actividad física como medio para mejorar su calidad de vida (principio de conciencia).

**EJECUCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA**

1. TIPO DE EJERCICIO. Se refiere al mecanismo que provee la energía para las contracciones musculares. Se distinguen los ejercicios **aeróbicos** (caminar, trotar, nadar, pedalear, patinar…) y **anaeróbicos** (ejercicios de fuerza, pesas deportes competitivos).
2. DURACIÓN DEL EJERCICIO: Se refiere al tiempo durante el cual el deportista está realizando la actividad principal. Para personas no entrenadas o de bajo rendimiento se recomienda un intervalo no menor que 20 ni mayor que 60 minutos. Para deportistas de mediano rendimiento se recomiendo una duración entre 2 o 3 horas (varía de acuerdo a la modalidad deportiva). Si se realiza con fines de quemar grasas, este propósito se consigue a partir de los 40 minutos de actividad física (no incluye ejercicios de estiramiento ni relajación).
3. FRECUENCIA SEMANAL: Indica el número de sesiones de ejercicio por deseado de su nivel. En términos de salud, es necesario entrenar por lo menos tres veces por semana, en días no consecutivos, el número de sesiones puede aumentar hasta seis, dejando por lo menos un día de descanso.
4. PROGRESIÓN: Significa la medida en que la carga de ejercicio físico va aumentando, inicialmente es preferible aumentar la frecuencia (número de sesiones por semana), posteriormente la duración de cada sesión (tiempo de realización de la actividad física) y finalmente la intensidad de los ejercicios (series, repeticiones y peso para el caso de trabajo de gimnasio o levantamiento de pesas). En la fase inicial, el aumento debe ser entre el lapso de las 4 a 6 semanas, al llegar a los 5 meses, debe aumentar 2 semanas.
5. MEDIOS DE REGENERACIÓN. Es ideal para empezar, dar al organismo suficiente tiempo para adaptarse al esfuerzo, y como medidas de regeneración limitarse a una adecuada alimentación y a un buen descanso. Cuando el entrenamiento alcanza un nivel elevado se deben utilizar nuevos medios como: carreras suaves, masajes regenerativos, saunas, baños calientes.
6. DIETA ALIMENTICIA: Se debe establecer una dieta que ayude a la reposición de carbohidratos y agua en el organismo, seguida de proteínas y vitaminas. (CONSULTA QUE ALIMENTOS DEBES INCLUIR EN TU ALIMENTACIÓN PARA REPONER LOS CARBOHIDRATOS, AGUA, PROTEINAS Y VITAMINAS QUE NECESITA TU ORGANISMO DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA).
7. LIMITACIONES Y CONTRAINDICACIONES: Quienes tienen niveles sobrepeso y obesidad, tendrán dificultades para trotar, incluso para caminar mucho en cuyo caso deben optar por la bicicleta o la natación. Las personas con hipertensión arterial beben limitar los ejercicios de fuerza máxima.

Quien tenga problemas articulares, los ejercicios de movilidad son beneficiosos, pero los de fuerza máxima o movimientos amplios bruscos aumentarán el dolor y la limitación.

Quienes padezcan hipoglicemia o diabetes deberán hacer un cuidadoso manejo de nutrientes antes y durante el ejercicio, asegurándose de tener el aporte necesario para el ejercicio, y considerando que las actividades aeróbicas de larga duración, por su elevado costo energético pueden inducir bajas en los niveles de glicemia muy riesgosos.

Dentro de los problemas respiratorios, el ejercicio puede fortalecer los músculos y desarrollar las vías respiratorias, lo que puede mejorar, incluso curar algunos casos asmáticos, teniendo en cuento no excederse con los ejercicios ni realizar esfuerzos intensos.

1. PREVENCION DE LESIONES: Los trotadores deben prestar especial atención al tendón de Aquiles de suele inflamarse y hasta romperse como resultado de la tensión competitiva. Dentro de las medidas preventivas más importantes debe realizarse un buen estiramiento y el uso de zapatos específicos para trotar, de buena calidad.

Los ciclistas suelen sufrir por sus rodillas, por lo cual es necesario estirar y fortalecer debidamente los músculos del muslo.

Los futbolistas suelen padecer problemas de meniscos (rodilla) y lesiones de ligamentos o musculares, para lo cual deben realizar un optimo calentamiento y estiramiento antes de cada entrenamiento o competencia.

En general, la mayoría de las lesiones se pueden evitar a través de: una preparación adecuada, uso de indumentaria, implementos y materiales adecuados para la práctica del deporte, un buen calentamiento, un buen estiramiento, la buena nutrición e hidratación; realizar técnicas correctas para los movimientos; la responsabilidad en las acciones sobre compañeros y adversarios; la concentración durante las acciones deportivas; utilizar escenarios en buenas condiciones y evitar condiciones de ambiente inapropiadas (como excesivo calor y humedad o frío extremo).

**TENIENDO EN CUENTA TODOS LOS PASOS, DEBES ELABORAR TU PROPIO PLAN POR UN PERIODO MÍNIMO DE 6 MESES Y UN PERIODO MÁXIMO DE 2 AÑOS.**