

TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1º BACHILLERATO

U D 1:“ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.”

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

T2: “PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

T3:”BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”.

T2:“PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

- 1. INTRODUCCIÓN.
- 2. PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

2.1 PRINCIPIO DE INTENSIDAD ÓPTIMA DEL ESTÍMULO O LEY DEL UMBRAL.

2.2 SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (G.A.S.) O LEY DEL ESTRÉS.

2.3 PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN.

2.4 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

T2:“PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

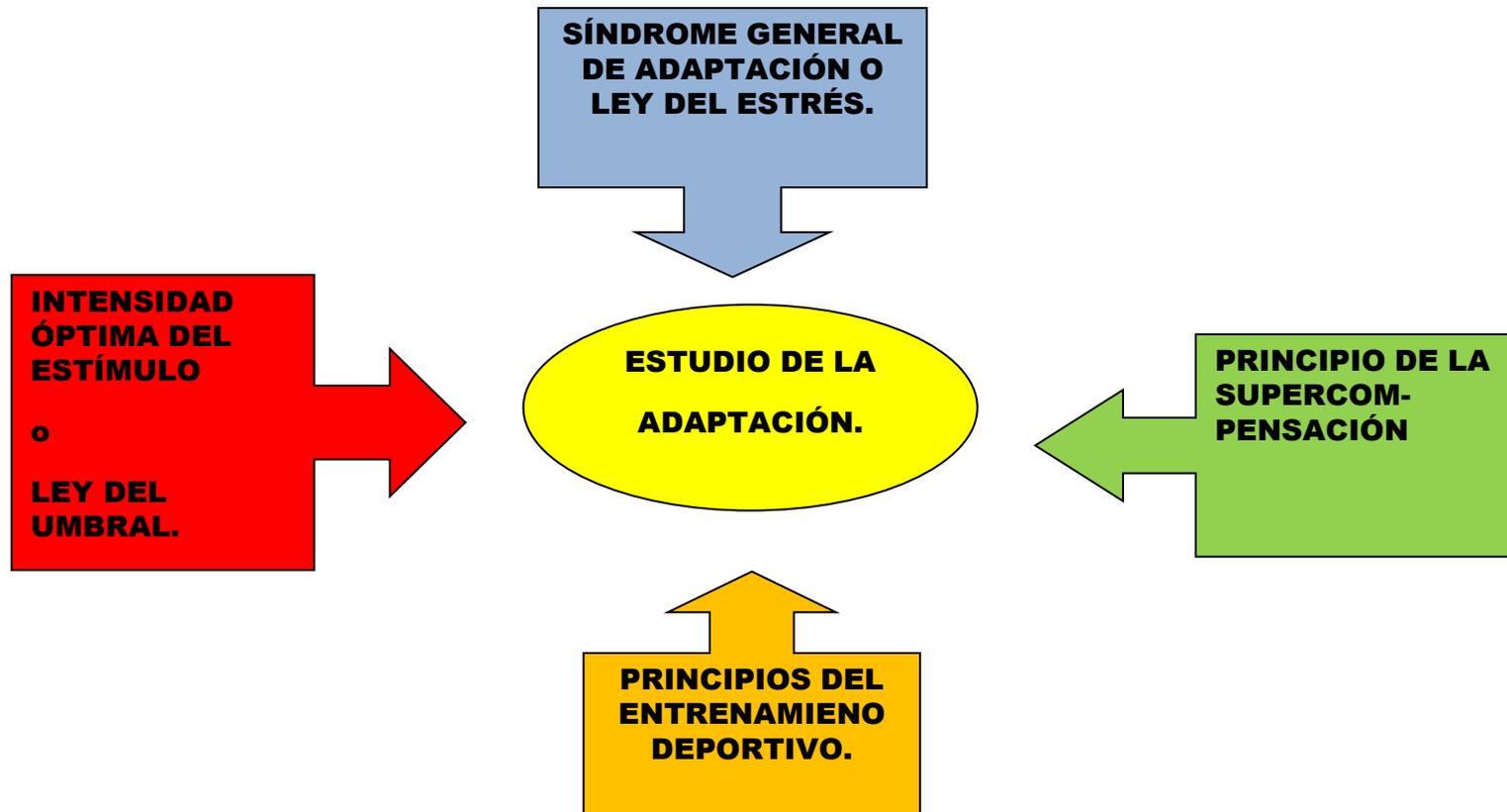
- **1. INTRODUCCIÓN.**

En el organismo existe una tendencia a mantener constante el equilibrio de sus funciones (“**homeostasis**”). Cuando provocamos estímulos de entrenamiento se alteran las condiciones internas del organismo y para mantener la homeostasis el organismo produce **adaptaciones bioquímicas**, que son modificaciones de las funciones y estructuras de los órganos y sistemas del aparato locomotor.

T2: "PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO."

2. PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Del estudio de la adaptación se derivan los principios que regulan el acondicionamiento físico y el entrenamiento deportivo



T2:“PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

- **2.1 PRINCIPIO DE INTENSIDAD ÓPTIMA DEL ESTÍMULO O LEY DEL UMBRAL.**

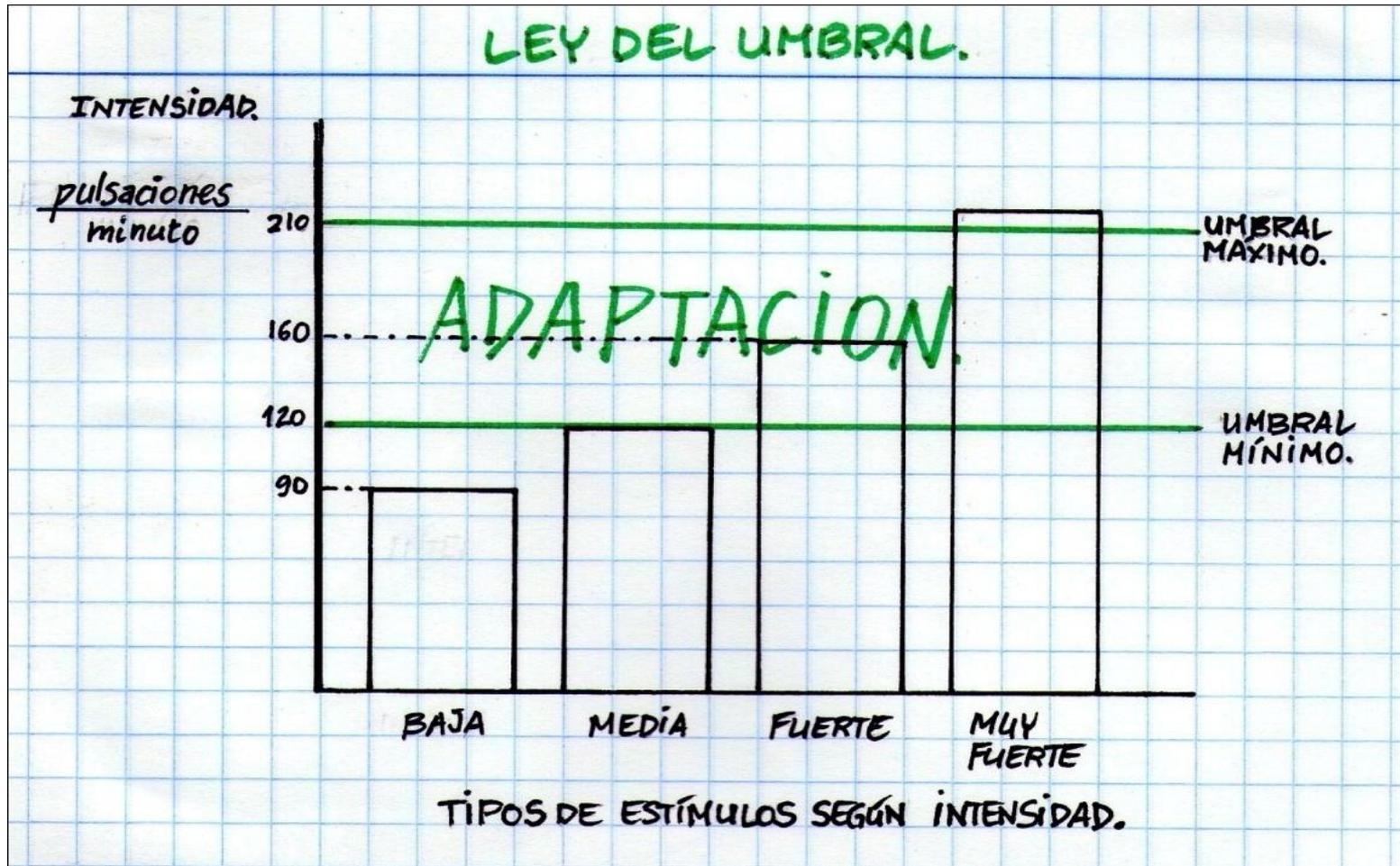
Existe una barrera (**umbral**) a partir de la cual el organismo reacciona ante los estímulos y se produce adaptación. Cuanto más nivel de forma física poseamos, nuestro umbral será más elevado y deberemos aplicar estímulos más intensos.

Según la intensidad, los estímulos se dividen en:

- a) De baja intensidad
- b) de intensidad media
- c) de fuerte intensidad
- d) de muy fuerte intensidad

Los estímulos que emplearemos para un buen acondicionamiento físico serán los de fuerte intensidad.

T2: "PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO."

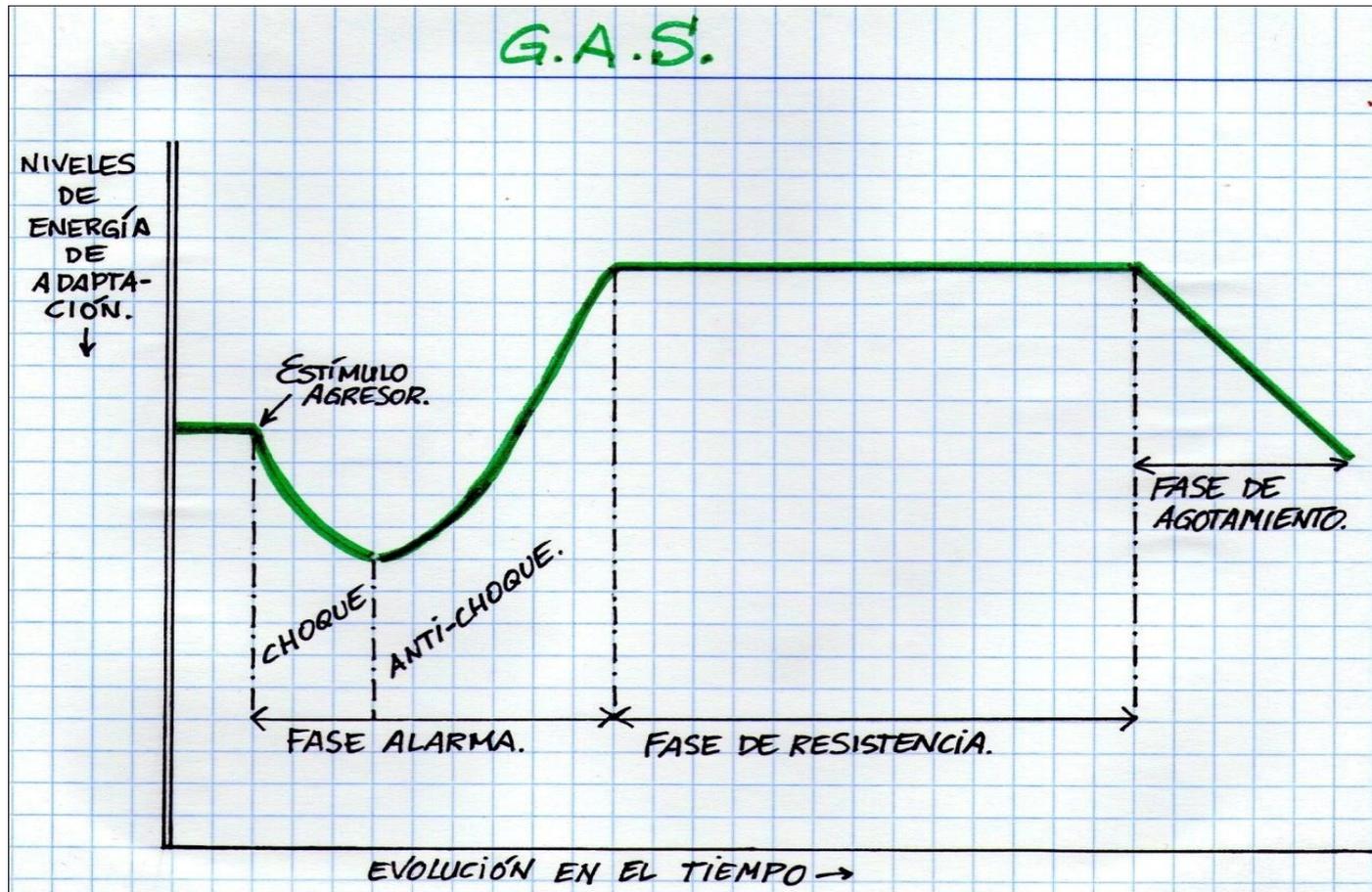


T2:“PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

- 2.2 SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (G.A.S.) O LEY DEL ESTRÉS.
- **El G.A.S. o “ley del estrés”** es un fenómeno hormonal. El organismo responde a un estímulo con un aumento de la secreción de hormonas segregadas por la **hipófisis** y la **corteza suprarrenal** (que aumentan la energía disponible) y el **sistema endorfinico** (que actúan cuando el estímulo alcanza valores altos y se prolonga en el tiempo, y provocan la inhibición de la sensación de esfuerzo).

T2: "PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO."

- Este proceso se divide en **tres fases**:



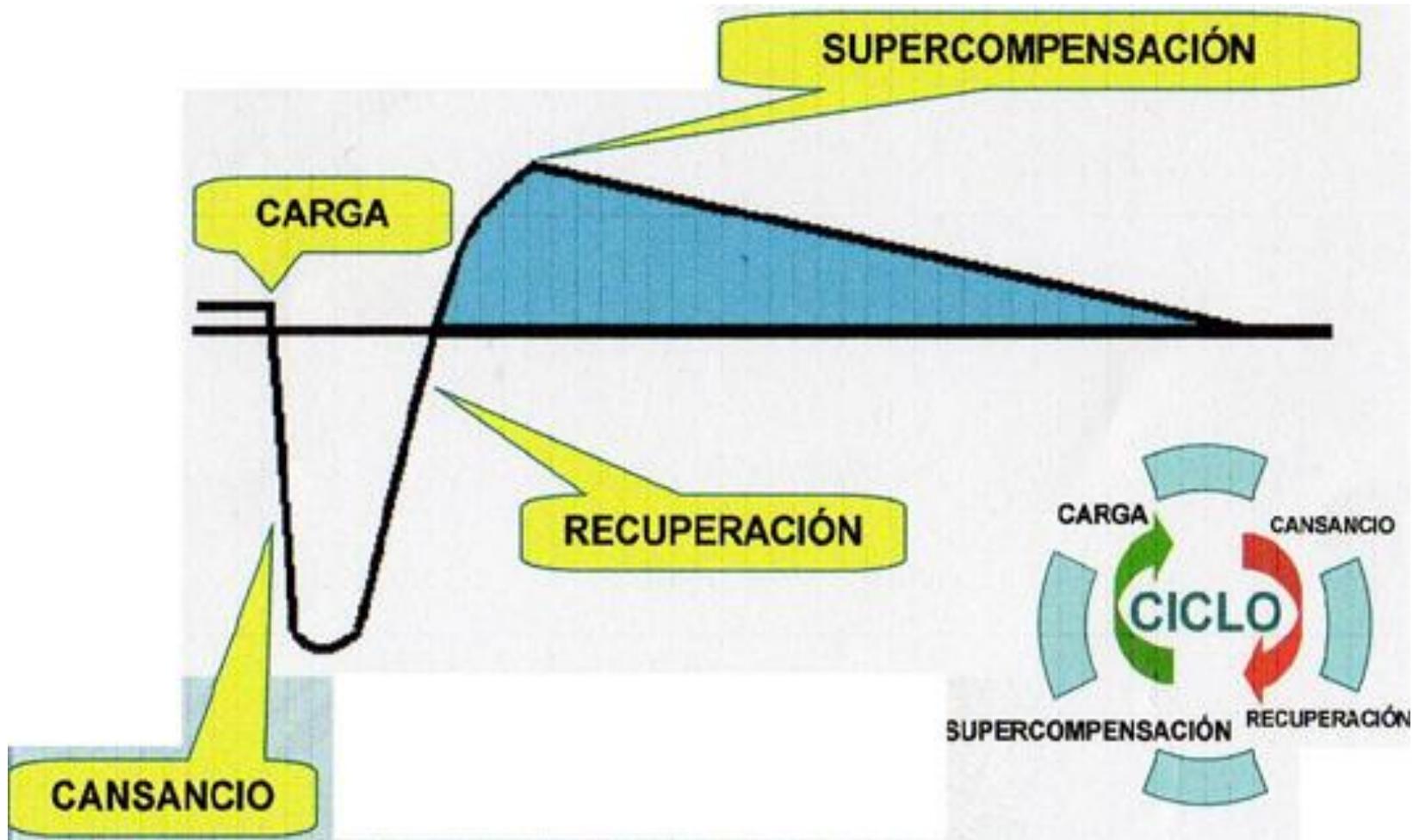
T2:“PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”

- **2.3 PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN.**

Interviene en los procesos de adaptaciones específicas (aquellas que se dan sólo ante un tipo de estímulo determinado y provocan unas adaptaciones específicas en un lugar concreto del organismo y no a nivel general como el GAS).

“una respuesta específica del organismo a unos estímulos concretos acumulando niveles de energía superiores a los iniciales”.

T2: "PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO."



T2: "PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO."

2.4 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

