



ACONCONDICIONAMIENTO FISICO

INDICE

	Pág.
Introducción.....	3
Acondicionamiento físico.....	4
Actividades físicas básicas.....	5
Factores Importantes En El Acondicionamiento Físico.....	12
Acondicionamiento Físico Para Discapacitados.....	16
Conclusión.....	18
Bibliografía.....	19

INTRODUCCION

En el acontecer diario de los deportistas que buscan un rendimiento más elevado para una competencia a nivel profesional y del que busca un mejor rendimiento para mejorar su condición física, es clave un acondicionamiento físico guiado por un profesional, el que tendrá la tarea fundamental de mejorar sus metas y evitar lesiones que no dejen alcanzar sus objetivos.

El acondicionamiento físico busca el desarrollo integral de las capacidades físicas de los deportistas bajo una constante supervisión. Permite un desempeño ideal en el deporte o en las actividades físicas que se realicen.

Los procesos básicos del acondicionamiento físico para un deportista o una persona de esta programación, es fundamental para el desarrollo de las actividades deportivas en la forma que se organicen y planifiquen.

La planificación deportiva mejora el rendimiento deportivo y la calidad de resistencia deportiva.

Los objetivos de un acondicionamiento físico es aumentar el rendimiento y actividad física, que permite la superación y dejando las limitaciones que presente el deportista.

La estructura específica de la ejercitación y la ejecución de estos, permite la superación y la eficacia del acondicionamiento físico, en las distintas áreas deportivas.

Las actividades físicas básicas serán fundamentales para el desarrollo de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en cada una de las actividades deportiva. Ayudará a la coordinación, equilibrio, respiración en la realización de cada actividad deportiva.

ACONDICIONAMIENTO FISICO

En una rutina de acondicionamiento físico, se evalúa al deportista para que realice la práctica de su deporte de interés. Con los resultados obtenidos se lleva a cabo un plan específico y característico para satisfacer sus objetivos. Con esto se fortalecen las debilidades que presente el deportista o la persona que quiera llevar una vida enfocada al deporte. Esto tiene la finalidad de evitar posibles lesiones o riesgos de desarrollar alguna enfermedad o simplemente para ayudar y mantener a largo plazo las capacidades físicas y deportivas.

Es importante igualmente señalar, todo acondicionamiento físico debe ser realizado de manera integral, de esta manera se asegura el desarrollo y el equilibrio tanto en musculatura como en las articulaciones, asegurando el rendimiento y habilidades de las distintas actividades deportivas y del deportista.

ESTRUCTURA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO

Actividad Física:

Se refiere a todo movimiento que genera el cuerpo con ayuda de los músculos, huesos y tendones, generando de esta manera un gasto de energía.

Rendimiento Humano:

Es la eficiencia física del cuerpo que no le provoca riesgos en la salud con las actividades cotidianas.

Ejercicio Físico:

Es toda actividad física que se realiza con el propósito de una buena salud y de recreación.

Alto rendimiento:

Es el rendimiento de un deporte específico, a nivel de competencia y cuyo objetivo, es la obtención de un primer lugar.

Acondicionamiento físico:

Es la unión entre la actividad física y una rutina de ejercicio con el fin de tener un rendimiento óptimo y beneficioso para la salud.

ACTIVIDADES FISICAS BASICAS



¿QUE ES LA RESISTENCIA?

Es la capacidad de soportar un esfuerzo de una intensidad establecida, durante un período de tiempo determinado. Es retrasar la fatiga, y cuando aparece, soportarla. Hay dos tipos de resistencia aeróbica y anaeróbica.

- **Aeróbica:** capacidad del organismo que permite prolongar en mayor tiempo posible, un esfuerzo de intensidad leve. Aquí se toma oxígeno igual al gasto de energía, por lo que se produce un equilibrio. Se mejora y agranda el corazón. P/minuto 120/160.
- **Anaeróbica:** capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso en el mayor tiempo que sea posible. Existen dos tipos de resistencias anaeróbica:
 - a) Aláctica: esfuerzos de máxima intensidad y de poca duración, de 6'' a 12''. En este tipo de resistencia no se acumula ácido láctico en los músculos P/min 180.
 - b) Láctica: la intensidad del esfuerzo es sub-máxima, pero el tiempo de duración es más largo de largo, de 30'' a 50''. En este tipo de resistencia anaeróbica se produce una acumulación del ácido láctico en los músculos. P/minuto 140 - 200.

ACTIVIDADES ANAEROBICAS

Se caracterizan por una deuda de oxígeno durante la ejercitación. No existe un método puramente anaeróbico, porque siempre en cualquier distancia se provocan una serie de procesos aeróbicos.

Cuando realizamos una actividad física competitiva, debemos enfocar el entrenamiento a la mejora del proceso anaeróbico, siempre y cuando hayamos realizado antes un adecuado entrenamiento aeróbico. Primero, se debe efectuar un trabajo para aguantar, tan solo resistir, ganando oxígeno. Para mejorar los aspectos, dando mayor rapidez con la deuda de oxígeno.

¿En qué consisten los ejercicios anaeróbicos?

Consiste en actividades musculares breves, pero muy intensas, durante las cuales la sangre no aporta el oxígeno suficiente a los músculos. Una de estas actividades es la carrera de 100m.

¿Qué es el ejercicio aeróbico? ¿Cuál es la diferencia con el anaeróbico?

El ejercicio aeróbico es el que mueve los grupos de músculos grandes y causa que la respiración sea más profunda y que el corazón trabaje más rápido para bombear la sangre. También es conocido con el nombre de ejercicio cardiovascular. Éste mejora la salud del corazón y pulmones. Algunos ejemplos de esta resistencia son: caminar, correr en trote, correr rápido, manejar bicicleta, remar, nadar etc.

Los ejercicios anaeróbicos son aquellos en los que el oxígeno no participa en la formación de energía, lo hace o a partir del ATP-PC o a partir de la glucosa, con la consiguiente formación de ácido láctico. Se caracterizan por ser esfuerzos de corta duración y alta intensidad. Ejemplo: carrera de 100 metros. La frecuencia cardiaca oscila entre 80-100% y el ácido láctico sanguíneo desde 4 a 13 mm/l.

La frecuencia cardiaca oscila entre 80-100% y el ácido láctico sanguíneo desde 4 a 13 mm/l.

Los ejercicios anaeróbicos están más relacionados con la fuerza muscular. Los ejercicios anaeróbicos tonifican al músculo, aumentando su poder de contracción y estimulan la mineralización de huesos. Existen variados entrenamientos y que podríamos diferenciarlos en tres grupos:

1.-Los ejecutados con el propio peso corporal:

Son aquellos que con movimientos corporales respetando leyes elementales de biomecánica, se pueden estimular grandes masas musculares, favoreciendo además de la fuerza obtenida, la coordinación, equilibrio y dominio del cuerpo en movimiento.

Ejemplo: Flexiones de brazos.



2.-Los ejecutados en máquinas de fuerza:

Son los que permiten trabajar aisladamente cada parte del cuerpo, ofrecen un rango de seguridad importante, pero se sabe que los pesos se levantan en bloque sin saber qué lado o miembro corporal está efectuando más o menos fuerza. Por otro lado, el equilibrio no está estimulado debido a esto mismo.



3.-Los ejecutados con barras y pesos libres:

Son los más útiles, quizá menos cómodos y menos seguros, pero estimulan la coordinación, el equilibrio. Requieren de la supervisión y/o compañía constante y de un importante proceso de aprendizaje previo.



ACTIVIDADES AERÓBICAS

Es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar actividades físicas durante largo tiempo, siempre y cuando estas actividades no requieran grandes esfuerzos. El trabajo aeróbico constituye el conjunto de reacciones químicas que requieren de la presencia de oxígeno para liberar energía. Se pone en funcionamiento cuando el ejercicio dura más de tres minutos y es de baja o mediana intensidad.

Ejemplos: El trote, la caminata, la natación a poca velocidad.

Métodos de Entrenamiento que desarrollan la Capacidad o el Trabajo Aeróbico:

Carrera Continua: Llamada también “Ritmo Sostenido” porque no existe interrupción del esfuerzo, debido a que la intensidad es relativa baja y el tiempo de trabajo es prolongado.

Características:

- El Esfuerzo es continuo sin alteración de la intensidad.
- La duración es larga.
- La intensidad es baja.
- No hay recuperación durante el esfuerzo.
- La frecuencia cardiaca está comprendida entre 120 y 160 pulsaciones por minuto.
- Se realiza en los más diversos lugares (campos, bosques, colinas, carreteras, parques, playas, avenidas).
- Desarrolla el nivel de la resistencia aeróbica.
- La recuperación del esfuerzo es total.

¿COMO DESARROLLAR CAPACIDAD AEROBICA?

- ❖ Carrera continua de 10, 15, 20, 25, 30 minutos, 1 hora, etc.
- ❖ Carrera continua 600 a 800 metros.
- ❖ Carrera sobre arena y terrenos variados 1.500 a 3.000 metros.
- ❖ Carrera en ritmo uniforme 150 a 200 metros.
- ❖ Carrera a ritmo variado sobre 150 metros.
- ❖ Carrera en subidas a ritmo uniforme 150 metros



ACTIVIDADES DE FUERZA.

La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. Junto a la resistencia muscular, que es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo; sirven para desarrollar y dar mayor fortaleza a los músculos y los huesos.

Clases de fuerza:

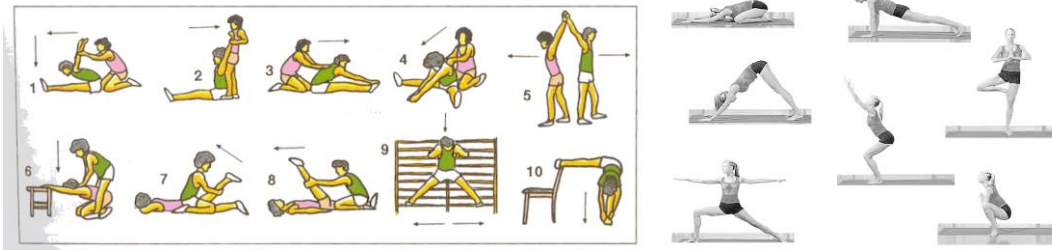
- ❖ **Fuerza resistencia:** La fuerza se aplica contra una resistencia no máxima y la aceleración provocada tampoco es máxima; no se produce una velocidad importante, y el número de repeticiones que puedo hacer de esta acción es alto sin entrar en fatiga.
- ❖ **Fuerza máxima o fuerza lenta:** Es la fuerza que se aplica contra una resistencia que tiene una masa próxima o igual a la máxima; la aceleración y velocidad comunicada será mínima. Las repeticiones posibles son muy pocas, incluso una sola.
- ❖ **Fuerza velocidad:** De este término nace el concepto de Potencia que sería la máxima expresión de la fuerza en relación con el tiempo.
- ❖ **Fuerza absoluta:** Capacidad máxima de tensión que puede desarrollar una persona en condiciones máximas de motivación.

ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD.

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar distintos movimientos, ampliando al máximo la articulación específica. Es lo ideal para una buena condición física del deportista y para evitar posibles lesiones. Es de gran beneficio para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son:

Estiramientos suaves de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, el yoga y el método Pilates.



LA VELOCIDAD.

La podemos definir como la cualidad física que permite efectuar acciones motrices en un espacio de tiempo lo más corto posible. Expresa la ejecución rápida de gestos muy complejos o de una secuencia de gestos.

En los movimientos se implica a la motricidad muy fina (movimientos segmentarios) o a la motricidad global (movimiento de todo el cuerpo).

Se presentan tres formas:

- Rapidez de reacción.
- Rapidez gestual (movimiento aislado, único).
- Frecuencia de gestos repetidos.

En un mismo deportista o persona, no hay una correlación entre sus movimientos en coordinaciones diferentes. Esto nos permite establecer que la velocidad es una cualidad específica.

Componentes de la Velocidad:

- Fase de reacción: Entre la señal y puesta en marcha del movimiento.

-Fase de aceleración: Aumento progresivo de la velocidad del movimiento.

-Fase máxima: Mantenimiento de la velocidad del movimiento durante cierto tiempo.

-Fase decreciente: Disminución de la velocidad de movimiento. Estas cuatro fases están presentes en numerosos gestos deportivos en donde la velocidad juega un papel importante. Tal análisis nos parece valioso dado que estas diferentes fases necesitan ciertas cualidades que se pueden desarrollar en grados diferentes.

Las fases correspondientes a las cuatro cualidades siguientes:

- ❖ Velocidad de reacción.
- ❖ Velocidad de aceleración.
- ❖ Velocidad máxima de movimiento.
- ❖ Endurance (resistencia) de la velocidad.

VELOCIDAD		
<i>Tipo</i>	<i>Ejemplo</i>	
Velocidad de reacción	Disparo de salida en natación	
Velocidad de desplazamiento	Carrera de 100 metros lisos en atletismo	
Velocidad gestual	Golpe de drive en tenis	

FACTORES IMPORTANTES EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

a). Condición Cardiorrespiratoria:

Refleja la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio del deportista para otorgarle el oxígeno necesario, en las actividades deportivas.

b). Condición Musculoesquelética:

El funcionamiento saludable y óptimo del sistema musculoesquelético, requiere que el músculo específico o el grupo muscular sea capaz de otorgar la fuerza necesaria para resistir contracciones repetidas.

c). Condición Motora:

Una condición motora óptima, tiene mayor probabilidad de participar los deportistas en actividades físicas regulares por consiguiente, obtener una mejor condición física saludable.

d). Condición Morfológica:

Está relacionada con la cantidad de músculo, grasa, hueso y otras partes vitales del cuerpo. Las medidas de evaluación de la composición corporal son las mismas que aquellas para evaluar la condición morfológica. Estas medidas incorporan al índice de masa corporal, contorno de cintura, índice cintura-cadera y pliegues cutáneos.

e). Frecuencia Cardíaca durante el ejercicio:

Al realizar ejercicios, aumenta la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno. Esto depende de varios factores como el estado físico, intensidad y duración del ejercicio, temperatura, emocionalidad del deportista, altura física del lugar donde se realice la actividad, humedad, estado físico.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
Conceptos y teorías básicas	Principios biológicos	Principio pedagógicos
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Carga ◆ Carga de entrenamiento ◆ Adaptación ◆ Teoría sobre la adaptación: Ley del umbral ◆ Teoría sobre la adaptación: Síndrome General de Adaptación ◆ Concepto de fatiga ◆ Concepto de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Principio de la unidad funcional ◆ Principio de multilateralidad ◆ Principio de la especificidad ◆ Principio de la sobrecarga ◆ Principio de la progresión ◆ Principio de la continuidad ◆ Principio de individualización ◆ Principio de variedad ◆ Principio de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Principio de la participación activa y consciente ◆ Principio de transferencia ◆ Principio de la periodización ◆ Principio de la accesibilidad

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.



**PRINCIPIO DE LA
UNIDAD
FUNCIONAL**

**PRINCIPIO DE LA
MULTILATERALIDAD**

**PRINCIPIO DE LA
ESPECIFICIDAD**

**PRINCIPIO DE
SOBRECARGA**

**PRINCIPIO DE LA
CONTINUIDAD**

**PRINCIPIO DE LA
INDIVIDUALIDAD**

**PRINCIPIOS
PEDAGÓGICOS**

**PRINCIPIO DE LA
PERIODIZACIÓN**

**PRINCIPIO DE
TRANSFERENCIA**

PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL:

Cuando se inicia el entrenamiento de acondicionamiento físico, hay que considerar el buen funcionamiento del cuerpo. Todos los órganos del deportista en entrenamiento son de vital importancia, ya que es fundamental para el desarrollo del proceso físico deportivo.

PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD:

En el desarrollo del acondicionamiento físico se trata de abarcar conjuntamente con los factores del entrenamiento, conllevan a mejores resultados. “El entrenamiento multilateral es una de las condiciones básicas para la formación de un mayor número de conductas motrices”.

PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Cuando se efectúa un proceso de entrenamiento, se debe tener en cuenta la necesidad de objetivos claros en el entrenamiento, a través del desarrollo de las capacidades físicas del deportista en una actividad específica.

PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD:

Cuando se interrumpe el esfuerzo físico en un tiempo prolongado, no se produce una mejoría en el desempeño del deportista, no se da el tiempo necesario para la nueva adaptación al ejercicio.

Los tiempos de descansos para poder recuperarse el deportista, deben ser lo necesario para volver a estimularlo de manera progresiva.

PRINCIPIO DE SOBRECARGA

Señala la necesidad de utilizar cargas de entrenamiento, las cuales deben estar acorde con las características individuales del deportista y con el momento del proceso de acondicionamiento físico. La carga que se utilice en la práctica del acondicionamiento el deportista, adaptándose a nuevos esfuerzos en cantidad de peso, intensidad y calidad.

PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIDAD

Para el desarrollo del acondicionamiento físico, se deben considerar las características morfológicas, fisiológicas y funcionales específicas del sujeto que lo realiza. De acuerdo a esto, los deportistas tienen reacciones distintas antes una misma carga de entrenamiento. La motivación en la práctica es fundamental.

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

- Guiar la deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanza.
- Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento.
- Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista.
- Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento.
- Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento.
- Confiar responsabilidades de condición pedagógica a los deportistas apropiados.
- Capacitar al deportista para efectuar un control consciente de su propia secuencia de movimientos.
- Llevar un continuo registro de los resultados y compararlos con los planes anticipados y el entrenamiento real.

PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA:

Con este principio se plantea la influencia que la realización de un ejercicio o actividad ajeno a los movimientos o capacidades propias de la especialidad hacia la que estamos preparando, tiene sobre la misma.

Esta influencia puede ser:

- Positiva: Cuando la realización de ejercicios distintos, mejora algún factor o a toda la actividad propia de la especialidad.
- Neutra: Cuando la realización de ejercicios ajenos a la especialidad, no supone ni mejora ni empeoramiento para la propia actividad.
- Negativa: Cuando la ejecución de ejercicios distintos, causa modificaciones que impiden la correcta realización de las actividades propias o específicas.

De esta forma, las actividades para mejorar un factor del proceso de entrenamiento favorecerán la posibilidad de realización de otras actividades siempre y cuando los ejercicios que se realicen para esto tengan relación con la actividad que se practica.

PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN:

Forteza y Ranzola (1988, cit. por García y col.,1996), señalan que: “La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista”.

Zintl (1991) establece: “Un deportista no se puede situar durante todo el año al mismo nivel de rendimiento, ya que se encontraría en el límite de su capacidad. Esta situación de alta exigencia presenta el peligro de pasar de una situación global anabólica (situación metabólica constructiva) a otra catabólica (degenerativa)”. La periodización supone la repetición sistemática de las cargas a intervalos de tiempo. Se señalan las siguientes divisiones del proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico: Una temporada anual, que comprende:

Una temporada anual, que comprende:

- Periodo o periodos de preparación
- Periodo o periodos de competición
- Periodo o periodos de transición
- Mesociclos, como una división de los periodos, y la unión de varios microciclos.
- Microciclos, como una división de los mesociclos y la unión de varias sesiones.
- La sesión es la unidad más simple de entrenamiento.

Se debe tener en cuenta que cada periodo o ciclo tiene unas características específicas y diferentes, siguiendo un desarrollo sistemático que esta singularizado por los medios, métodos, forma de estructurar las cargas, etc. que en el mismo se utilizan.

ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA DISCAPACITADOS

La integración de discapacitados es a nivel mundial. En esta área, tiene desempeño de alta competitividad, en las distintas disciplinas que realizan.

La organización Mundial de Salud, define a la discapacidad como pérdida de una función psicológica, fisiológica o anatómica. Es la restricción debido a una deficiencia de la capacidad para realizar una actividad en forma que se considere normal.

Tipos de deportes para minusválidos

Los deportistas con discapacidades físicas, no pueden realizar deportes de la misma manera que un deportista normal. Para ello se crean actividades especiales para ellos que son:

Deportes de montaña (Esquí, Escalada), Deportes Campestres (camping, senderismo) , es una categoría o modalidad que se conoce como " deporte adaptado ", " deporte especial " o " deporte para minusválidos " y las actividades deportivas para estas personas se clasifica en fases que son las siguientes:

a) La rehabilitación: Esta es la primera fase de la actividad física adaptada y su objetivo es dotar a la persona de la movilidad suficiente para que pueda adaptarse a su entorno y llevar una vida lo más normal posible.

Si la deficiencia es de tipo motor, la rehabilitación se basa en ejercicios de fisioterapia y en ejercicios correctivos. Si la deficiencia es de tipo psíquico se trata de concientizar a las personas de sus posibilidades y de contribuir a una correcta integración social.

Si la deficiencia es psicomotora, habría que hacer entonces un trabajo más complejo aún que incluiría por ejemplo intentar compensar la falta de coordinación y elaborar un correcto esquema corporal.

b) Deporte terapéutico: Su objetivo es perfeccionar aquellas cualidades que se han ido desarrollando en la fase anterior mediante juegos y deportes adaptados a la minusvalía. El objetivo es ser autovalente en la vida cotidiana desarrollando una mayor autonomía, también es importante la coordinación del personal especialista en educación física y sanitario.

c) Deporte recreativo: El objetivo fundamental es recreativo o la diversión. En segundo orden puede tener objetivo de integración, relación social, sentirse útil. Ahora el trabajo ya no va dirigido por personal sanitario.

Las actividades posibles de realizar son carreras de orientación (Gymkhana), danzas en silla de rueda, malabares, pesca, bolos o actividades populares como aeróbic.

d) Deporte de competición: Este se caracteriza por la superación del deportista y la búsqueda de resultados competitivos, aquí se contribuye al desarrollo personal del minusválido a través de sus logros, la mejora de sus marcas, la mayor autonomía, etc. El objetivo de esto es determinar el potencial físico de la persona y clasificarla de manera que compitan entre sí personas con minusvalías parecidas. Alguno de los deportes de competición que generan mayor interés entre los minusválidos son el atletismo, fútbol, tenis en silla de ruedas, ciclismo, natación, tiro con arco, etc.

e) Deporte aventura: Las razones que pueden llevar a una persona practicar estos deportes son tales como el gusto por experimentar nuevas experiencias, les gusta el riesgo y la aventura o para superarse. Si la actividad física para las personas normales es muy importante para las personas minusválidas es vital, esto es debido porque necesitan potenciar al máximo sus zonas dañadas para así compensar sus deficiencias y poder desenvolverse lo mejor posible. Hoy son muy pocos deportes es los que las personas minusválidas pueden competir con las llamadas personas normales, como por ejemplo el tiro con arco.

La integración de estos deportistas aun no es completa pero ya ha alcanzado grandes logros como el tener olimpiadas para discapacitados o que han creado conciencia en la sociedad sobre el espacio que ellos necesitan para desarrollarse como personas.

CONCLUSION

El acondicionamiento físico durante la planificación de las actividades deportivas y en el entrenamiento de los deportistas, es de gran importancia, ya que la planificación de las rutinas específicas de entrenamiento son de gran ayuda para evitar posibles lesiones deportivas, aumentando el rendimiento físico para alcanzar las metas que se quieran alcanzar y que estas lleven al éxito y buena condición física deportiva.

Un acondicionamiento físico constante, es beneficioso para la buena salud deportiva, ayudando a que las enfermedades cardiovasculares no se presenten y el estado general de salud sea óptimo. Lo contrario, si el acondicionamiento físico se realiza de manera esporádica, no tiene ningún beneficio para el rendimiento deportivo, alejando los objetivos que se tengan. La preparación física constante, aseguran el desarrollo satisfactorio de todas las capacidades deportivas.

Una alimentación balanceada y el acondicionamiento físico ayuda a fortalecer la musculatura y al sistema óseo que son fundamentales en el rendimiento y la resistencia en las actividades deportivas. La fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad son capacidades físicas básicas que favorecen al desarrollo físico deportivo y competitivo.

Los principios del acondicionamiento físico, demuestran ser fundamentales para el desarrollo integral del deportista, cada uno de ellos tienen objetivos y características fundamentales que darán el empuje al éxito del deportista ya sea en lo personal como también alcanzar un primer lugar en una disciplina específica deportiva.

La integración al deporte a los deportistas con discapacidades, nos ha dado grandes sorpresas. Si bien sus capacidades algunas de ellas se encuentran reducidas. Nos han demostrado que con trabajo constante y perseverancia se puede tener un lugar destacado en el deporte a nivel nacional como internacional.

BLOGRAFIA

1. G. Álvarez (2011) “Principios fundamentales del entrenamiento físico” Sitio web disponible: <http://www.enferdep.com/articulos/principios-fundamentales-del-entrenamiento-o-del- acondicionamiento-fisico.html>
2. C. Riquelme (2012) “Acondicionamiento Físico 1” Sitio web disponible: http://web.derecho.uchile.cl/pregrado/2012_2/pro_d.php?recordID=1303
3. F. Díaz (2013) “Programa de acondicionamiento” Sitio web disponible http://www.ucv.ve/fileadmin/user...de.../Programa_de_Acondicionamiento_F%C3%ADsico.pdf
4. V. Martínez (2014) “Manual acondicionamiento físico” Sitio web disponible: https://www.researchgate.net/publication/242761127_manual_de_teor%C3%ADa_y_pr%C3%A1ctica_del_acondicionamiento_f%C3%ADsico
5. B. Mora (2017) “Acondicionamiento Físico Universidad de Concepción” [diapositivas PowerPoint].