



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 8 – Abril 2011

**PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL ADECUADO
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA
SALUD EN LOS CENTROS ESCOLARES DE
ANDALUCÍA.**

Carlos Rando Aranda

*Maestro esp. Educación Física y Lic. en Ciencias de la Actividad Física y
el Deporte*

carlos-rando@hotmail.com

RESUMEN

La condición física, es uno de los bloques de contenidos a tratar en la materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria, como así establece el Real Decreto 1631/2006. Como contenido a desarrollar, se deberán tener en cuenta una serie de principios para su tratamiento en los centros educativos y de forma más concreta en este artículo, para los centros que se encuentran ubicados en territorio andaluz. Pero además, este desarrollo de la condición física tiene una orientación claramente marcada en el currículo hacia la salud, con lo que deberemos tener en cuenta varios aspectos relacionados con la adaptación del organismo a la actividad física.

La aplicación de estos principios permite obtener un adecuado desarrollo de la condición física además de prevenir lesiones y disminuir su riesgo, evitar el sobreentrenamiento y lograr un estado de forma homogéneo y armónico.

PALABRAS CLAVE: condición física, salud, principios de entrenamiento, currículo

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los principales objetivos que se pretende desde la educación física en la educación secundaria es el de mejorar las cualidades físicas y motrices, junto con la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación.

Así queda reflejado de forma clara en los objetivos generales de área, establecidos en el RD 1631/2006, y más concretamente con el número 3: "Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud...".

En realidad, son muchos los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física: la edad, la herencia o dotación genética, las características psicológicas, los hábitos de vida y el entrenamiento. Sobre este último factor, el entrenamiento, nosotros debemos incidir de la mejor manera posible y, para ello, es necesario que conozcamos una serie de principios a tener en cuenta para su puesta en práctica.

2. PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL ADECUADO DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Desde hace muchos años se ha despertado un interés creciente de la fisiología, la bioquímica, la psicología, la biomecánica,..., por el estudio científico de la actividad física y

el deporte, apareciendo datos muy interesantes y de gran utilidad para un mejor enfoque de las técnicas de entrenamiento.

Universalmente se acepta que para alcanzar los objetivos propuestos en cualquier programa de actividad física, es necesario que el trabajo se realice de acuerdo con unos principios metodológicos que regulan la planificación, el control y la organización del trabajo a llevar a cabo (Gómez, 2007).

Así, podemos decir que el proceso de desarrollo de la condición física tiene unos fundamentos científicos, de modo que no es posible incrementar las capacidades deportivas y obtener buenos resultados sin seguir unos principios básicos.

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN

- Navarro et al. (1991): “Un principio es una base o fundamento en el que se apoya una materia o un área de conocimientos. En nuestro caso, se conocen como principios básicos del entrenamiento, unas máximas o leyes de validez muy genérica por la que se rige sistemáticamente el proceso de desarrollo de la condición física, garantizando su correcta aplicación”.
- Müller (1997). “Serie de instrucciones jerárquicamente superiores para la actividad del entrenamiento deportivo. Se trata, pues, más bien de una base general de orientación y menos de una línea concreta de actividad”.
- Gómez (2007): “Idea en la que se apoya un razonamiento o doctrina. Se utilizarán como base científica sobre la que el especialista de la actividad física y el deporte oriente las facetas de la intervención para trabajar con seguridad y eficacia”.

Estos principios se dirigen a la acción del entrenador/maestro/profesor/monitor a la hora de elaborar los esquemas de intervención. Estos nos van a servir para regir la actividad física en su conjunto, campos de actividad concretos (como por ejemplo el nuestro de la enseñanza obligatoria), distintos tipos de entrenamientos y son válidos para los distintos grupos de personas que toman parte en el entrenamiento. La metodología podrá ser variada, cambiante, en relación con las distintas situaciones, pero los principios son inmutables. (Álvarez del Villar, 1983).

Estos principios son importantes reglas rectoras que señalan el camino y las condiciones primordiales para lograr los objetivos. Su correcta utilización y comprensión facilitan una mejor organización y una mayor funcionalidad del proceso de preparación al:

- Ordenar sistemáticamente los pasos y las fases de los procesos de adaptación.
- Determinar las líneas directrices de los métodos de entrenamiento.

2.2 CLASIFICACIONES

Una revisión amplia de la bibliografía nos muestra, según el autor que analicemos, un número diferente de principios básicos a considerar durante el proceso de entrenamiento. Así, encontraremos autores que hablan de tres hasta incluso un centenar de principios, encontrándonos con distintos términos para hablar de un mismo principio.

Además, podemos encontrar diferentes clasificaciones dependiendo de los criterios que se empleen, destacando de las encontradas en la bibliografía las siguientes:

- Oliver (1985). Para este autor, estos principios básicos que rigen el desarrollo de la condición física se centran en tres aspectos primordiales:

- Principios relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico.
 - Principios relacionados con los sistemas a los que se dirige dicho estímulo.
 - Principios relacionados con la respuesta al citado estímulo.
- Grosser, Starischka y Zimmermann (1988). Estructuran los diferentes principios, clasificándolos en tres tipos:
- Principios que rigen el esfuerzo: Indican como tiene que ser el esfuerzo, como tengo que aplicar el estímulo para que produzca la adaptación.
 - Principios de ciclización del esfuerzo: Indican como tengo que ordenar los estímulos para que la secuencia en el tiempo sea la óptima. Es decir, rigen la evolución de la adaptación en el tiempo.
 - Principios de especialización: Con ellos tratamos de especializar al deportista. Dirigimos el entrenamiento en una dirección determinada.
- Zintl (1991) engloba a sus principios propuestos en tres grupos:
- Los que inician la adaptación.
 - Los que garantizan la adaptación.
 - Los que ejercen un control específico de la adaptación.
- Navarro (1994) clasifica los principios de entrenamiento de la condición física en:
- Principios biológicos: Los que afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista.
 - Principios pedagógicos: Los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

Hasta ahora no se ha conseguido elaborar un esquema de los principios generales del entrenamiento aceptado por la mayoría de los especialistas. Por esto, he decidido utilizar la clasificación de Navarro, a la hora de explicar los principales principios, por ser la clasificación más sencilla y clara y porque esta resalta aspectos pedagógicos, de vital importancia para nuestra labor docente.

3. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS

Son los principios que orientan sobre cómo aplicar las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta las leyes de la biología y de la fisiología del ejercicio, relacionados con la adaptación del organismo al ejercicio.

Dentro de este grupo, García, Navarro y Ruiz (1996) establecen una serie de principios, que han considerado los más importantes dentro de la gran cantidad de los mismos que han ido apareciendo a lo largo del tiempo. En aquellos en los que se vea claro, los encuadraremos también dentro de otras clasificaciones vistas anteriormente, de forma que se observe más claramente el significado de cada uno.

3.1 PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL

A la hora de aplicar los distintos métodos de entrenamiento, hay que partir del principio de que el organismo funciona como un todo indisoluble. Cada uno de los órganos y sistemas que están interrelacionados con el otro, hasta el punto que el fallo de cualquiera de ellos hace imposible la continuidad en el entrenamiento.

De este modo, partiremos siempre del criterio de que el desarrollo de las diferentes cualidades físicas no ha de hacerse, por tanto, de forma escalonada, sino de forma simultánea y paralela, con predominio o énfasis sobre una u otra función, de acuerdo con los objetivos que queremos conseguir y con la planificación a llevar a cabo.

En este sentido hay que tener presente y nunca podemos olvidar que la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una cualidad, pero también puede ocurrir que se esté produciendo el efecto contrario en otra cualidad. Ej: excesivo trabajo de carrera continua de baja intensidad, mejora la resistencia aeróbica, pero también se está actuando negativamente sobre la velocidad máxima del individuo, razón por la cual, siempre tiene que tener presente las sinergias propias de cada carga a la hora de estructurar el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con los sistemas a los que se dirige el estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988).

3.2 PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Partiendo del principio anterior, tenemos que considerar que la preparación moderna trata de abarcar simultáneamente todos los factores de entrenamiento, puesto que, según algunos autores, está demostrado que con una preparación multifacético, en ocasiones, se consiguen mejores resultados, ya que el deportista domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en disposición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre las bases de otros ya adquiridos.

Por este motivo, la edad en la que se debe poner un mayor acento sobre este principio, se encuentra en las edades tempranas, puesto que estamos formando la base motriz y de condición física de nuestros alumnos, puesto que debemos intentar lograr que esta sea lo más amplia posible, dotando de las mayores posibles a nuestro alumnado. De este modo, llevaremos a cabo una preparación multilateral que desarrolle un gran número de capacidades físicas, debiendo atender el programa de condición física a la mayoría de los órganos y aparatos (Gómez, 2007).

Por el contrario, si utilizásemos una preparación unilateral, siempre específica o que incida sobre un órgano o sistema concreto, mientras se progresa en un sector se puede retroceder en los demás, y la magnitud de pérdida en los otros órganos, sistemas o habilidades aumentan directamente en relación con el tiempo que se está practicando sólo una actividad concreta.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con los sistemas a los que se dirige el estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988).

3.3 PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

Es uno de los principios básicos del entrenamiento moderno, especialmente entre deportistas ya formados. Álvarez del Villar (1983) considera que en el deporte se han de ejercitar dos condiciones o cualidades relacionadas con el resultado deportivo. En primer lugar se han de sentar las bases del entrenamiento a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas (como hemos visto anteriormente), y por otro lado, han de desarrollarse unas condiciones específicas de acuerdo con las características particulares que encierra cada deporte.

Esto nos viene a decir, que dependiendo del deporte o actividad que queramos llevar a cabo, necesitaremos un aprendizaje diferenciado de los movimientos técnicos para poder obtener un resultado concreto, a través de ejercicios puramente específicos.

El desarrollo de destrezas específicas exige cierta familiaridad con los objetos o móviles que deben ser utilizados en la especialidad que se practica, con el fin de poder llegar a una coordinación de los movimientos del cuerpo que son requeridos. El cumplimiento de ejercicios específicos, producirá efectos biológicos específicos y adaptaciones al entrenamiento dentro del cuerpo que serán únicos para la actividad realizada (mayor desarrollo de la musculatura que se utiliza en la especialidad, coordinación, diferentes sollicitaciones sobre los sistemas y cualidades físicas (García, Navarro y Ruiz, 1996). Pero cuidado, una preparación exclusivamente específica, conduce a una disminución difícilmente reversible de determinadas reservas funcionales o la perturbación de los esquemas motores. Aunque este problema no se suele dar en nuestra área, ya que hay gran cantidad de contenidos que trabajar a lo largo del curso y cada uno durante un tiempo concreto se debe trabajar de forma específica. Siguiendo la visión global de nuestra programación, el principio de multilateralidad.

El principio de especificidad no debe entenderse como opuesto al de multilateralidad, sino como complementario. (Gómez, 2007).

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con los sistemas a los que se dirige el estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que ejercen un control específico de la adaptación de Zintl (1991).

3.4 PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA

El principio de sobrecarga (también llamado principio del estímulo eficaz de carga o de umbral) no hace referencia a un exceso de trabajo, sino a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido, que pueda provocar lesiones, desgaste físico y en muchos casos abandono o rechazo por la práctica física.

Para que se pueda producir un proceso de adaptación, la carga de trabajo utilizada debe superar un umbral de esfuerzo que es de diferente magnitud para cada sujeto. Su base biológica está en la ley de los niveles de estímulos o ley de Schultz – Arnodt. Cuando se aplican estímulos de baja intensidad, inferiores al nivel de estimulación, no se produce ningún efecto de adaptación, salvo que este se repita sistemáticamente en muy cortos periodos de tiempo y durante un largo proceso, en cuyo caso se puede producir un efecto acumulativo. Cuando el estímulo supera el umbral de estimulación, se producirán cambios morfológicos y fisiológicos cuando se emplean cargas óptimas, pudiéndose llegar a daños funcionales cuando las cargas son demasiado grandes. (García, Navarro y Ruiz, 1996).

El organismo mejora su nivel de condición física por medio de la práctica y se provocan adaptaciones siempre y cuando las cargas sean lo suficientemente intensas como para suponer un esfuerzo significativo (Gómez, 2007). Las adaptaciones beneficiosas de la actividad humana sólo se producen cuando responden a tensiones aplicadas a niveles superiores al umbral, dentro de los límites de la tolerancia.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

3.5 PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN (INCREMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA)

Harre (1990) lo define como elevación de la intensidad del esfuerzo. El organismo tiende a adaptarse a los estímulos (esfuerzos, ejercicios) que va recibiendo, por tanto es necesario incrementar la dificultad o intensidad de los estímulos para conseguir mejorar el nivel de desarrollo perseguido.

Recordemos que sólo se producirá adaptación si el estímulo del entrenamiento es lo suficientemente fuerte en cuanto a su carga. Una vez que un determinado estímulo es aplicado un número suficiente de veces, el organismo se adapta a él y hace necesario modificarlo y/o incrementarlo si queremos que se continúe cumpliendo el objetivo básico, el desarrollo de la condición física de nuestros alumnos.

Este aumento de la carga debe hacerse de forma gradual, siempre adaptándose al nuevo estado en que se encuentra el deportista. La progresión de la carga de entrenamiento debe ajustarse a las mejoras que progresivamente se van alcanzando en la capacidad de rendimiento.

Si no se sigue una progresión coherente, no obtendremos beneficio alguno, ya que la condición física del alumno se estancará, debido a que la progresión exagerada de los períodos de recuperación o la debilidad de los esfuerzos a que es sometido hará que pasado un período determinado de tiempo no consigamos ninguna mejora de las capacidades del entrenado.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

3.6 PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

En todos los ámbitos de la vida (trabajo, estudio,...), la continuidad representa la base del éxito. Con la aplicación de este principio se intenta mantener un nivel lógico y razonable de la capacidad de rendimiento de la persona que ha comenzado un programa de acondicionamiento físico. Cuando se interrumpe el entrenamiento, se pierde rápidamente el nivel conseguido.

La observación, la experiencia y los avances en fisiología han demostrado que todo esfuerzo que se interrumpa por un periodo prolongado ni crea hábito, ni entrena. (Gómez, 2007).

Es evidente que un ejercicio aislado, o un entrenamiento muy distante de otro, no producirán ningún efecto positivo en el proceso de adaptación del entrenamiento, ya que no será posible la supercompensación por haberse perdido los efectos del primer entrenamiento.

Esto no quiere decir que el deportista no debe descansar. Esta fase del entrenamiento tiene tanta importancia como el trabajo realizado en sí, lo que sucede es que, según señalan muchos fisiólogos del esfuerzo, cuando un trabajo se repite, pero han desaparecido los efectos del anterior, no existe desarrollo funcional.

Cuando el esfuerzo se repite sin que el deportista haya descansado del anterior, el nivel funcional desciende. La fase de resistencia del síndrome general de adaptación no ha podido cumplirse.

Por último, cuando los descansos son los adecuados, el organismo asimila la actividad realizada, entra en fase de supercompensación y la capacidad funcional del organismo aumenta.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de ciclización del esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

3.7 PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Este principio está determinado por las características morfológicas y funcionales de los deportistas. Cada sujeto es un todo, con características completamente distintas, desde el punto de vista antropométrico, funcional, motor, psicológico, de adaptación. Ello explica el hecho de las diferentes reacciones del sistema motor y de otros órganos a las mismas cargas en las sesiones, no sólo de los diferentes alumnos/as, sino, incluso del mismo alumno en distintos periodos de tiempo. (García, Navarro y Ruiz, 1996).

Los programas de acondicionamiento físico deben ajustarse a las necesidades y capacidades individuales. Cada persona enfrentada a cualquier actividad física independientemente de su género, presenta peculiaridades como la edad, estado de entrenamiento inicial, motivación, maduración, influencias ambientales y por tanto un modo diferente de reaccionar ante los mismos estímulos o cargas. Conviene contar con factores exteriores.

Seguir ciegamente cualquier programa escrito es una imprudencia, pues el entrenamiento deberá ser cortado a medida para que se adecue al individuo, debiendo sus creaciones documentadas ser flexibles a fin de tener en cuenta la situación personal del individuo. Además, también es muy común el aplicar un modelo estándar de trabajo para todos los componentes del grupo, aspecto que podemos resolver en nuestra práctica mediante la utilización de los estilos de enseñanza individualizadores.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con la respuesta al estímulo, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que ejercen un control específico de la adaptación de Zintl (1991).

3.8 PRINCIPIO DE VARIEDAD

El alumno llega un momento en que se acomoda al trabajo físico que estamos realizando y se produce una disminución de la entrenabilidad que producen ese tipo de ejercicios.

Mientras que al principio con poco entrenamiento se produce mucha subida, después tiene que transcurrir mucho tiempo para que con mucho entrenamiento se produzca una subida mucho más pequeña, porque al tener el umbral más alto queda menos umbral por subir y también porque el organismo se adapta al tipo de trabajo y al tipo de progresión.

Entonces el principio de variedad nos dice que para retrasar o romper el estancamiento en la capacidad de mejora del deportista debemos sorprender al organismo provocando cambios en el tipo de ejercicio, en los volúmenes e intensidades de esfuerzo o en cualquiera de los factores que afecten al proceso de adaptación.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con el estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver

(1985); y principios que rigen el esfuerzo, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además de los que inician la adaptación de Zintl (1991).

3.9 PRINCIPIO DE RECUPERACIÓN

El esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso se aplica a todo entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se empleen. Los periodos de recuperación son esenciales tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la consiguiente relajación física y mental, deberá combinarse esmeradamente con dosis de ejercicio y recuperación.

En la recuperación, después de una carga de entrenamiento, la capacidad del organismo evolucionará de una manera sistemática que permite distinguir cuatro etapas: disminución de esta capacidad, restauración, supercompensación y estabilización a un nivel próximo al de partida y aun ligeramente superior. Después de una carga de trabajo viene un periodo durante el cual las posibilidades de adaptación del sistema funcional se refuerzan. El entrenamiento tendrá por objetivo sacar partido de esta elevación de las posibilidades de adaptación para solicitarlas cada vez más.

4. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Son los principios que orientan sobre cómo aplicar las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta los procesos psicológicos y pedagógicos relacionados con el deportista. Dentro de este grupo, García, Navarro y Ruiz (1996) establecen una serie de principios, que han considerado los más importantes dentro de este grupo. En aquellos en los que se vea claro, los encuadraremos también dentro de otras clasificaciones vistas anteriormente, de forma que se observe más claramente el significado de cada uno.

4.1 PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO (PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA).

El hombre es un alma consciente, ser pensante, racional, a diferencia de los animales que actúan por instinto y automatismos inconscientes. Es un error del entrenador o del docente de E.F. enseñar o entrenar por simple repetición, sin saber sus alumnos por que hacen tal o cual tarea. Los alumnos/as deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, como lo están haciendo y para que lo están haciendo.

Harre (1987) propone las siguientes reglas a seguir para alcanzar este principio:

- Guiar al deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanzar.
- Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento.
- Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista. (Pensamiento racional y crítico) (Aprender a aprender).
- Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento. (Autonomía e iniciativa personal).
- 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.

4.2 PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Aunque las capacidades condicionantes y coordinativas de una persona están relacionadas entre sí, de forma que al iniciar el entrenamiento todas las capacidades se benefician de la actividad. Sin embargo, un desarrollo más especializado de una capacidad (fuerza, resistencia,...) no implica necesariamente la mejora en otras. (Gómez, 2007).

Hay autores que indican que el aprendizaje de una habilidad anterior facilita el otro, pero en un entrenamiento más específico esta relación se convierte en algunos casos contradictorio según la actividad. En el caso de existir transferencia, ésta puede ser positiva (mejorará otras capacidades), o negativa (perjudicará otras capacidades).

La transferencia también puede ser clasificada como lateral o vertical. Hablamos de transferencia lateral cuando un individuo es capaz de ejecutar una tarea similar y del mismo nivel de complejidad, como consecuencia de haber aprendido otra previamente. Decimos que existe transferencia vertical cuando los aprendizajes realizados en el pasado son de aplicación útil a tareas similares, pero más avanzadas o complejas. (García, Navarro y Ruiz, 1996).

En el caso de la transferencia se puede distinguir, también, dos formas, una transferencia sobre la base de acciones motoras ya aprendidas anteriormente, y otra transferencia en el aprendizaje y perfeccionamiento simultáneo de acciones motoras diferentes.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios básicos relacionados con la respuesta al estímulo del acondicionamiento físico, en la clasificación de Oliver (1985); y principios de especialización, en la clasificación de Grosser et al. (1988).

4.3 PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN

La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprendan las regulaciones del desarrollo de la condición física del alumno.

Este principio impone la estructuración del proceso de entrenamiento como un sistema de ciclicidad de la carga, alternada y modificada en ciclos periódicos. Los ciclos de desarrollo se alternan como si fuera en orden circulatorio. Cada ciclo inmediato es la repetición parcial del anterior y simultáneamente manifiesta la tendencia del desarrollo del proceso de entrenamiento, o sea, se diferencia del anterior por el contenido renovado, la modificación parcial de la composición de los medios y métodos, el crecimiento de las cargas, etc. Toda la estructura de desarrollo se organiza en forma de ciclos, desde sus eslabones elementales hasta las etapas de muchos años.

Este principio está encuadrado claramente dentro de los principios de ciclización, en la clasificación de Grosser et al. (1988). Además, de los que garantizan la adaptación de Zintl (1991).

4.4 PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD

Según este principio, al deportista se le deben plantear exigencias de carga que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas le induzcan a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales de rendimiento. Deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobreexigencias.

El principio se basa en el hecho de que el hombre se desarrolla a través de la actividad y ese desarrollo es generado por las exigencias del rendimiento y de la conducta que sólo podrán satisfacerse con un considerable esfuerzo, o sea, movilizándolo las reservas de rendimiento. Por otro lado, el principio se define mediante el conocimiento de que la efectividad del entrenamiento disminuye una vez que fueron superadas óptimamente las magnitudes de la exigencia del individuo.

Este principio está altamente ligado con lo que se denomina “sistematización del entrenamiento”, lo cual se sustenta en tres criterios básicos:

- Ir de lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

5. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO

Considerando la condición física y salud, como un bloque de contenidos establecido en el RD 1631/2006, el cual agrupa los contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo, debemos de tener en cuenta una serie de principios y orientaciones metodológicas a la hora de llevar a cabo estos contenidos.

5.1 PRINCIPIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

El artículo 3 de la Orden de 10/8/2007, recoge una serie de principios a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo los contenidos. Con objeto de impulsar el sentido formativo de estas enseñanzas y su utilización para la comprensión del mundo, así como para favorecer los aprendizajes significativos y afianzar la motivación del alumnado, el desarrollo y la concreción de los contenidos de las materias de esta etapa educativa incorporará los siguientes aspectos:

- La dimensión histórica del conocimiento, el contexto en el que se producen los avances y el papel desempeñado por quienes lo hicieron posible.
- La visión interdisciplinar del conocimiento, resaltando las conexiones entre diferentes materias y la aportación de cada una a la comprensión global de los fenómenos estudiados.
- La aplicación de lo aprendido a las situaciones de la vida cotidiana.
- La consideración de la vida cotidiana y de los recursos del medio cercano como un instrumento para relacionar las experiencias del alumno o alumna con los aprendizajes escolares.
- El aprovechamiento de las diversas fuentes de información, cultura, ocio y estudio presentes en la sociedad del conocimiento.
- La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, ...
- El análisis de las formas de exclusión social que dificultan la igualdad de los seres humanos, con especial dedicación a la desigualdad de las mujeres.
- La adopción de una perspectiva que permita apreciar la contribución al desarrollo de la humanidad de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas.

5.2 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El artículo 7 del Decreto 231/2007 y el artículo 4 de la Orden 10/8/2007, recogen una serie de orientaciones metodológicas, destacando:

- Los centros docentes elaborarán sus propuestas pedagógicas para esta etapa desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
Esta orientación, viene resaltada también en la LOE 2/2006 y LEY 17/2007, destacando que se debe permitir una organización flexible, variada e individualizada de la ordenación de los contenidos y de su enseñanza, facilitando la atención a la diversidad como pauta ordinaria de la acción educativa del profesorado. Esto se lleva a cabo dotando de autonomía a los centros, los cuales desarrollarán estas medidas de atención a la diversidad, además de adecuar el currículo establecido por las administraciones a las características de los alumnos del centro. También la autonomía pedagógica, nos permite adecuar el currículo a las características de un grupo clase, estando esto muy relacionado con el principio de individualización y de participación activa y consciente en el entrenamiento, visto en los puntos anteriores.
- En esta etapa educativa se fomentará especialmente una metodología centrada en la actividad y participación del alumnado, que favorezca el pensamiento racional y crítico, el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el aula, así como las diferentes posibilidades de expresión. Asimismo, se integrarán en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno del alumnado.

6. CONCLUSIÓN

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

El proceso de mejora de la condición física pasa por la ejecución de un trabajo bien programado y por supuesto bien ejecutado, es decir por el entrenamiento. Los ejercicios son cargas que someten al organismo a una serie de esfuerzos y darán lugar a variadas adaptaciones fisiológicas, morfológicas y funcionales dando como resultado el aumento del rendimiento físico. Para controlar que esas modificaciones que sufre el cuerpo humano sean las adecuadas y no perjudiquen la salud ni la condición física, se respetarán unos principios. Es decir, para el desarrollo de una adecuada condición física y salud, que se pretende desde nuestra materia.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez del Villar, C. (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: CAV.
- García Mansó, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.
- Gómez, J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Sevilla: Wanceulen.
- Grosser, M., Zimmerman, E. y Starischka, S. (1989). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium.
- Navarro, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: C.O.E. /U.A.M.
- Oliver, A. (1985). Los principios metodológicos del acondicionamiento físico. En preparación oposiciones licenciados educación física. Madrid: Pila Teleña.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca.

8. REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.
- Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.