

Nutrición Y Ejercicio

Dieta Equilibrada Y Aplicaciones Practicas

Alimentación :

La dieta puede ser de tres tipos según el momento deportivo:

- Ración de entrenamiento.
- Ración de competición.
- Ración de recuperación.

Normas Generales :

Un programa dietético ha de discutirse con el deportista. El programa se establece progresivamente durante el periodo de entrenamiento. Se autoriza cierta libertad en la dieta fuera de los periodos de competición.

Ración de entrenamiento :

Debe aportar 1000 a 1500 calorías distribuidas como sigue:

- 15% Proteínas.
- 30% Lípidos.
- 55% Glúcidos.

Aporte Hídrico : se considera la necesidad de agua en 1 cc Por cada caloría en la ración., se debe aportar diariamente 3500 cc.

Una ración Equilibrada basta para aportar las vitaminas necesarias. Tan solo , a veces será preciso añadir Calcio y hierro.

Ración de competición :

2Cualquier error cometido en esta fase puede causar el fallo en su actuación.

Desayuno: (Competición matinal) puede comerse: un tazón de cereales con leche, te o café azucarados, carne fría, tostadas con mantequilla, fruta madura.

(Competición por la tarde) debe ser un desayuno ligero eliminando el café.

Comida: siempre tres horas antes de la hora fijada para la competición. Puede incluirse:

Carne a la parrilla o asada, queso , verduras, pan tostado, una o dos frutas maduras, bebidas.

Ración de espera :

Entre el final de la comida y al principio de la prueba. Composición: mezclar 0.5l de agua , 88880.5l de zumo de frutas con miel o azúcar.

El medio tiempo :

Se debe aportar bebidas a temperaturas ambientales:

Te poco concentrado con miel, mitad agua más zumo con miel o azúcar, limón: para refrescar la boca.

Ración de recuperación:

Es una ración rica en agua y baja en calorías y proteínas.

Inmediatamente después del esfuerzo se debe tomar agua carbonatada con gas, y después de la ducha debe tomarse agua o leche desnatada.

En la cena: sopas, verduras, ensaladas, dos frutas maduras, un vaso d vino o agua sin gas.

Nada de carne ni pescado.

Preguntas:

- ¿Enumera los tipos de dieta?

Ración de entrenamiento, Ración de competición , y Ración de recuperación.

- ¿Distribuye las calorías de la Ración de entrenamiento?

15% Proteínas, 30% Lípidos, y 55% Glúcidos.

- 2¿Cuánto se debe aportar diariamente de Agua?

3500 cc.

- ¿Enumera los tipos de deporte según la alimentación?
 - deportes que no precisan de alimentación percompetitiva.
 - deportes que toleran alimentación percompetitiva.
 - deportes que precisan de alimentación percompetitiva.
- ¿Qué se debe aportarse en el caso de una competición por la tarde? ¿se aporta lo mismo que en la competición matinal?

Un desayuno ligero y se debe eliminar el café por ser indigesto.

- ¿2Por qué se debe tomarse en el medio tiempo Limón en algunos casos?

Para aumentar la salivación y refrescar la boca.

- Indica el aporte de calorías de los siguientes alimentos: (por cada 100g)

Leche de Vaca 65 kcal

Jamón de 170 a 300 kcal

Patatas 85 kcal

Tomate 20 kcal

Manzana 55 kcal

Azúcar 400 kcal

Aceite 884 kcal

Licores 260 kcal

Alimentación, Nutrición Y Ejercicio

Dieta Equilibrada

Los alimentos nos proporcionan las sustancias primarias indispensables para crecer y reparar las pérdidas producidas por la actividad celular.

Una vez que los alimentos son ingeridos, se inicia un largo proceso de degradación química en los órganos digestivos, para que el organismo pueda asimilar los principios nutritivos no solo nos proporcionan las reservas plásticas sino que con los alimentos constituimos la fuente de combustible para producir y reparar la energía vital y el calor que consume nuestro cuerpo cada día.

Las fundamentales materias básicas de la alimentación que sirven para los procesos metabólicos son los principios inmediatos (Hidratos de carbono, Proteínas, y Grasas)

El Contenido energético de la alimentación se mide en unidad de calor o calorías. Se necesita 1kcal/ hora / por cada Kg. de peso solo para mantener las funciones vitales y sin ejercicio ni actividad física.

Los alimentos de una persona que hace deporte habitualmente :

20% de Productos Lácteos

10% de Carnes, Huevos, Pescados . . .

50% Frutas y verduras

y el 20% restante los cereales entre Pan, Pastas, Arroz, etc . . .

El reparto de comidas durante el día :

Desayuno 15-25 %

Almuerzo 25-35%

Merienda 10-15%

Cena 25-35 %

Preguntas:

- ¿Qué nos proporciona el alimento?

Sustancias primarias para crecer y reparar las perdidas producidas por la actividad celular.

- ¿Qué son los principios inmediatos?

Hidratos de carbono, Proteínas, y grasas.

3- ¿Qué es la unidad de calor o calorías?

Mide el contenido energético de la alimentación.

- ¿Qué se necesita únicamente para mantener las funciones vitales?

1 kcal / Hora / Por cada Kg. Peso.

- ¿Cómo debe ser el aporte de Proteínas?

Mitad animal y mitad vegetal.

- Reparte los alimentos en una persona que hace habitualmente deporte.

20% Lácteos, 10% Carnes, huevos , 50% frutas y verduras y 20% Cereales.

- Reparte los alimentos a lo largo del día.

Desayuno 15-25%

Almuerzo 25-35%

Merienda 10-15%

Cena 25-35%

El Aprendizaje Motor Y

El Sistema Nervioso

El Aprendizaje: es un cambio relativamente permanente en la conducta de los individuos como resultado de la practica. Para los especialistas en el campo del aprendizaje motriz este se manifiesta como cambios en la conducta motriz.

El objetivo principal del aprendizaje motriz es el de adquirir movimientos, y aprender habilidades motrices.

Modelo de tratamiento de la información

Esta constituido por tres elementos : la entrada, el tratamiento central, y la salida.



Las estructuras periféricas del sistema nervioso humano reciben estímulos del entorno, lo cual constituye las entradas sensoriales del sistema.

El sistema nervioso central trata esta información a lo largo de diferentes fases, mientras que la respuesta motriz o salida será producida por el sistema neuromuscular.

Tratamiento Central De La Información:

Funciona como una cadena de tres eslabones:

Un mecanismo Perceptivo (análisis de estímulos): integra los datos sensoriales.

Un mecanismo de Traducción (decisión): decide el plan de acción.

Un mecanismo Efector (generador del movimiento): organiza la respuesta.

Fases Del Aprendizaje Motor:

- Fase Cognoscitiva.
- Fase Asociativa.
- Fase Autónoma.

Preguntas:

- ¿Qué es un Aprendizaje?

Es un cambio relativamente permanente en la conducta de los individuos como resultado de la práctica.

- ¿Qué es el objetivo principal del aprendizaje motor?

Adquirir movimientos y aprender habilidades motrices.

- ¿Enumera los elementos del sistema de tratamiento de la información?

Entrada, Tratamiento Central ,y Salida.

- ¿Cómo funciona el sistema nervioso central?

Como un canal central de tratamiento.

- ¿Enumera los mecanismos del tratamiento central?

Mecanismo Perceptivo, Mecanismo de Traducción, Y Mecanismo Efector.

- ¿Qué mecanismo responde a la pregunta qué hacer Y cómo hacerlo ?

El perceptivo responde a la pregunta ¿que hacer? , y el Efector responde ala pregunta ¿cómo hacerlo?.

- ¿Enumera las fases del aprendizaje motor?

Fase cognoscitiva, Fase asociativa, y Fase autónoma.

La Adaptación Del Organismo A La

Actividad Física

- El ejercicio aumenta la eficacia del corazón y también es mayor el rendimiento del sistema respiratorio.
- Los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia, y elasticidad.
- Quema los excesos de grasa.
- La persona físicamente preparada es menos propensa a la fatiga, la tensión, y la enfermedad, Etc . . .

Transformaciones y Adaptaciones :

Una adaptación es un cambio duradero en estructura o función que sigue al entrenamiento o actividad física continua.

- En el sistema cardiovascular: aumento de la masa muscular del corazón y del volumen además de la reducción del frecuencia cardíaca, aumento de la producción de hematíes y de hemoglobina de la sangre así como el Oxígeno, mantenimiento del 0% de glucosa y recuperación rápida del pulso.
- En el sistema respiratorio: aumento de la capacidad vital de los pulmones además del incremento de la capacidad de ventilación, y aumento de la profundización de la respiración.
- En el sistema Muscular: menor producción de ácido acético, aumento de capilarización a causa de la hipertrofia muscular del mayor riego sanguíneo.

La Ley Del Umbral (de Schultz–Arnoldt):

La adaptación funcional se logra a través de la asimilación de estímulos sucesivamente crecientes. Estos estímulos nos lo proporciona el entrenamiento.

Un entrenamiento es eficaz si hay compensación de las energías perdidas durante el esfuerzo. Esta recuperación se produce según Pavlov en el periodo de intervalo de dos estímulos.

Preguntas:

- Enumera dos beneficios del organismo por la actividad física.

Aumento la eficacia del corazón y Los Músculos Aumentan de Tamaño.

- ¿Qué es una Adaptación?

Es un cambio duradero en estructura o función que sigue la actividad física.

- ¿Dónde se producen las adaptaciones?

En el sistema cardiovascular, respiratorio, y muscular.

- ¿Qué hace el mantenimiento del 0% Glucosa?

Reduce el cansancio.

- ¿ Que se produce con la menor producción del ácido acético?

Mayor resistencia a la fatiga.

- ¿Cuándo se produce la recuperación según Pavlov?

En el periodo de intervalo entre dos estímulos.

- ¿Por qué la adaptación debe de ser progresiva?

El organismo se ve habituando a esfuerzos mas intensos y continuados , con lo que su rendimiento va siendo cada vez mayor.

Aspectos Sociológicos, Culturales, y Económicos de las Actividades Físico – Deportivas.

El deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o mas partes (o contra la naturaleza) cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica, y la estrategia.

Hay cuatro formas de organización:

- deporte organizado en seno de clubes y federaciones.
- deporte practicado por grupos espontáneos.
- deporte institucional.
- deporte comunicativo.

Los Factores Determinantes Del Deporte:

La orientación al rendimiento, la orientación de individuos y sistema tendente a la reafirmación de la interrelación entre el deporte y desarrollo socio-cultural económico.

Interdependencia entre deporte y política: en el deporte de alta competición , la organización del deporte depende directamente de la política.

El deporte ha sido considerado como medio útil que contribuye a la evolución social , sin embargo esta filosofía deportiva se ha visto puesta en tela de juicio en varias ocasiones, suscitando conflictos de la interdependencia del deporte y política. Y en segundo termino se observa en el deporte una fuerte tendencia hacia la profesionalización.

El deporte como factor integrante del fenómeno social, por una parte la función creadora de cultura que posee, y por otra parte como medio para la evolución social al convertirse en un verdadero sistema de normas y valores.

Preguntas:

- Enumera los determinantes del resultado en el deporte.

La Habilidad, La Táctica, y La Estrategia.

- Enumera los tipos de Organización en el deporte.

Deporte organizado en el seno de clubes y federaciones, Deporte practicado por grupos, Deporte Institucional, Y Deporte Comunicativo.

- Define el deporte.

Se considera como una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición.

4-¿Qué son los factores determinantes en el deporte?

La orientación al rendimiento, la orientación de individuos y sistema tendente a la reafirmación de la interrelación entre el deporte y desarrollo socio-cultural económico.

5-¿De que depende el deporte de alta competición?

la organización del deporte depende directamente de la política.

6-Explica El deporte como factor integrante del fenómeno social?

Por una parte la función creadora de cultura que posee, y por otra parte como medio para la evolución social.

7-¿Por qué se considera el deporte como medio de la evolución social?

Por convertirse en un verdadero sistema de normas y valores.

El Acondicionamiento Físico , Directrices Generales , Aspectos Preventivos , Elaboración De Un Plan

Entrenamiento significa el curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios con el fin de mejorar y adaptar las funciones naturales.

Las modificaciones afectan a los músculos, al corazón, a la circulación sanguínea, .etc

El progreso en el entrenamiento se va a suceder gracias a las modificaciones y adaptaciones.

La velocidad esta relacionada con el sistema nervioso, la fuerza con el aparato locomotor, y la resistencia con el aparato cardiovascular.

La velocidad requiere que el sistema nervioso este descansado. La resistencia se ve favorecida si se realiza después de haber entrenado la velocidad. La fuerza se situa después de la resistencia.

Principios del Entrenamiento Físico:

- Multilateralidad.
- Continuidad.
- Crecimiento paulatino del esfuerzo.
- Sobrecarga.
- Transferencia.
- Especificidad.
- Estimulación Voluntaria.
- Eficacia.
- Individualización.

Los factores generales del entrenamiento físico : el volumen (el componente cuantitativo del entrenamiento

expresado en Tiempo, distancia, Peso y Con el numero de repeticiones o series)La intensidad (componente cualitativo ,se define como la cantidad de fuerza).

Elaboración de un plan:

La estructura del entrenamiento puede ser (macro ciclo)largo plazo o (micro ciclo) corto plazo.

Los macro ciclos se dividen en :periodo preparatorio, competitivo ,y de transición.

Y cada periodo esta compuesto por micro ciclos de mayor o menor duración.

Preguntas:

- Define el entrenamiento.

El curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios con el fin de mejorar y adaptar las funciones naturales.

- ¿Cómo se produce el progreso en el entrenamiento?

Se va a suceder gracias a las modificaciones y adaptaciones de los órganos.

- ¿Relaciona la velocidad, la resistencia, y la fuerza con los sistemas?

La velocidad esta relacionada con el sistema nervioso, la fuerza con el aparato locomotor, y la resistencia con el aparato cardiovascular.

- ¿Qué requiere la velocidad?

La velocidad requiere que el sistema nervioso este descansado.

- ¿Enumera los factores del entrenamiento físico?

El volumen y la intensidad.

6-¿Qué es un macro ciclo y un micro ciclo?

La estructura del entrenamiento puede ser (macro ciclo)largo plazo o (micro ciclo) corto plazo.

7-¿Enumera los periodos de el macro ciclo?

Los macro ciclos se dividen en :periodo preparatorio, competitivo ,y de transición.

All Right Reserved 2001 galeon.com/elinfierno666