



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE
PALMIRA
“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de
2.017

INFORMACIÓN GENERAL

GUÍA DE APRENDIZAJE No. 2

ÁREA O ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NOMBRE DE LA GUIA(S):	IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE UN AJEDRECISTA.
DURACIÓN (MES)	MARZO.
DOCENTE(S):	CARLOS JULIO MOJICA F.
GRADO:	DÉCIMO - ONCE (10° - 11°)
PERIODO:	PRIMERO.
OBJETIVO DE APRENDIZAJE y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar la importancia de la preparación física en el desarrollo del campo académico. Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none">• Conocer y aplicar actividades físicas que permitan a los estudiantes prepararse desde el campo del acondicionamiento deportivo para presentar las pruebas de estado.• Conocer los principios básicos del acondicionamiento físico en un ajedrecista, para mejorar la atención y la concentración.

Introducción



La mala reputación que tiene el ajedrez, consiste en el no reconocimiento de este en un deporte como tal, ya que el aficionado o el crítico, tiende a menospreciar a los jugadores de ajedrez como deportistas, y alegan que no hay movimiento ni trasfondo deportivo de estos al permanecer prácticamente una serie de horas delante de un tablero repleto de fichas y, como no, ambos sentados en un par de sillas.

Esa es la opinión de cualquier crítico que ve, de manera superficial, el ajedrez como un mero juego o un divertimento intelectual para la sociedad. No obstante, en esta guía que presentamos, queremos llegar un poco más al fondo de la cuestión, ofreciendo una visión meramente deportiva del ajedrez.

¿Qué voy a aprender?

Efectos del ejercicio físico en el ajedrecista

La importancia de la preparación física del ajedrecista es tal, que varios jugadores no prescinden de preparadores físicos, e incluso se internan en centros de alto rendimiento jornadas antes de un campeonato. De hecho, la importancia del entrenamiento es tal, que incluso cobra más peso físico que en otras disciplinas olímpicas como por ejemplo podría ser el tiro olímpico.



Un torneo de ajedrez, sea cual sea el sistema a utilizar, conlleva dos o tres semanas de dura competición con partidas de ajedrez que pueden oscilar a más de cinco horas y su consecuente estrés que se produce conforme la competición dura. Por ello, el entrenamiento supone un aliciente importante para hacer frente a la competición.

De acuerdo con el especialista argentino en medicina deportiva, Daniel Jacobs, **para lograr una mayor oxigenación al cerebro es necesaria la preparación física.** Eso implica que todo el cuerpo tiene que tener un aspecto sano. **La cantidad de horas al frente de la partida**

más la tensión nerviosa que supone conlleva un gasto en energía física, sin una buena anatomía no puede desarrollar su intelecto, asevera el doctor.

En un estudio realizado por el profesor Xabier Sturbois, de la Unidad de Educación Física de la Universidad de Lovaina (Bélgica), dirigió un experimento preliminar cuyos conejillos de indias fueron el gran maestro Mijaíl Gurévich y un jugador de nivel medio, Richard Polaczek, conectados por cables a diversos aparatos mientras disputaban partidas rápidas. La conclusión que resalto ante este estudio fue que el ajedrez, en su modalidad de partidas rápidas, tiene sensibles repercusiones ortosimpáticas que ponen a prueba el sistema nervioso, el hormonal y el cardiovascular, también, en palabras del doctor Sturbois: "Las nociones reseñadas de estrés nervioso, estimulación cardíaca, contracción física y competición sin influencia de la suerte constituyen argumentos para que el ajedrez sea admitido en el ámbito de las actividades deportivas".

En una investigación producida por la cátedra de ajedrez del Instituto de Cultura Física de Moscú en 1987, por Gladischeva, nos hace más hincapié en la importancia de la actividad física para preparar al ajedrecista, y añade la propia autora: "**El esfuerzo mental sin movimientos musculares y con excitación del sistema cardiovascular puede provocar serios problemas psíquicos**". Se conocen casos en los que el peso de los jugadores ha disminuido entre 4 y 8 kilos durante un torneo importante. En otros casos, los jugadores han experimentado cambios fisiológicos: desarrollo de la taquicardia, contracciones que aumentan hasta las 145 pulsaciones y tensión arterial que sube entre un 20% y un 30%", señala el informe. Y añade: "Debe resaltarse la tensión psicoemocional que aparece durante la partida. La inquietud y una gran tensión emocional forman parte de la mayoría de competiciones deportivas, lo que influye desfavorablemente en el rendimiento. Cabe preguntarse cuál es la diferencia entre la tensión emocional de los ajedrecistas y la de otros deportistas. Y la respuesta es simple; en la mayoría de los deportes, esa tensión está acompañada de un esfuerzo físico que protege al organismo del estrés, principal provocador de la tensión emocional"

Lo que estoy aprendiendo

Ejercicios propios de un ajedrecista

Figuras importantes en el mundo del ajedrez como pueden ser los grandes maestros Topalov, Anand o Kasparov mantienen en sus declaraciones, **que la rutina física es una parte importante de su preparación como ajedrecista.** De hecho, Gary Kasparov (posiblemente el mejor jugador de todos los tiempos) acudía al gimnasio todos los días, tanto en fechas de campeonatos como cuando no hay, ya que manifiesta que le **da energía suficiente para estar concentrado** en los diferentes torneos como en los propios entrenamientos.



La rutina diaria de entrenamiento de un jugador de ajedrez (aunque cada jugador tiene una manera diferente de entrenar) en materia intelectual es de una media de 5 o 6 horas diarias, entre análisis de partidas, libros, computadoras, etc. Por lo cual, esto debería suponer que trabajar un aspecto físico, podría ser muy importante a tantas horas de ejercitar el cerebro.

Está claro que cada jugador puede o no puede recibir una formación física o entrenamiento, según sus características, pero básicamente una preparación física apropiada para un ajedrecista está centrado en dos capacidades físicas básicas importantes: **la resistencia y la fuerza.**

El programa de resistencia que suele perseguir un ajedrecista esta **orientado a una resistencia general básica contra la fatiga y con objeto de aumentar en tiempo, la capacidad de concentración y memoria.** Mientras tanto, el programa de **fuerza está orientado a un fortalecimiento de la musculatura que guarda más relación con la postura en posición de sentado sobre una silla, que se traduciría básicamente a los músculos abdominales, lumbares, dorsales, cervicales y glúteos.** A continuación, veremos en este cuadro, los efectos positivos de un programa de resistencia y fuerza para un jugador de ajedrez:

Resistencia a la fatiga	Tonificación muscular
<ul style="list-style-type: none">- Mejora los reflejos.- Elimina el estrés.- Aumenta la capacidad de concentración.- Mejora de la memoria.- Aumenta la resistencia al agotamiento.- Regulación del sueño y vigilia.- Nos enseña a superar la derrota.- Aporta sensación de bienestar.	<ul style="list-style-type: none">- Mejora de la actitud postural.-Reforzamiento de la musculatura implicada en la posición de sentado.-Prevención de malos hábitos posturales.- Reforzamiento de la columna vertebral.- Equilibrio en relación a la tensión muscular.

Para terminar, y después de ver todos los efectos positivos de un preparación física para un jugador de ajedrez, es necesario comentar algunos síntomas de un **ajedrecista poco preparado físicamente** como por ejemplo: falta de concentración en posiciones comprometedoras, dolores de cuello y espalda conforme pasan las horas de juego, sensación de no estar cómodo en el asiento, continuos movimientos corporales, entre otros aspectos que se pueden presentar.

TIPO DE RESISTENCIA A DESARROLLAR SEGÚN LAS DIVERSAS CLASIFICACIONES.

Resistencia aerobia de larga duración I.

Tiempo de duración oscila entre 10-30 min. de trabajo

Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicio con una duración superior a los 10 min. de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.

Para su desarrollo se utilizan generalmente ejercicios de carreras de resistencia aerobia, con carácter variable, invariable e interválicas.

Resistencia aerobia de larga duración II.

Tiempo de duración superior a los 30 min. hasta 90 min. de trabajo.

Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicio con una duración superior a los 30 min. de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.

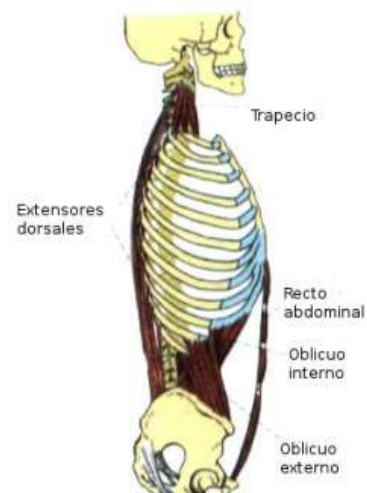
MÚSCULOS QUE INVOLUCRAN LA POSTURA CORPORAL.

Los **músculos tónicos** son aquellos cuyo desarrollo permiten vencer la gravedad y **mantener la postura erguida**. Se organizan en cadenas y, en general, son lo que se ubican en la parte posterior de nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Sin embargo, cabe aclarar que para mantener una buena postura y evitar así, dolores y molestias, es necesario que todos los músculos se encuentren fortalecidos de manera tal, que nos permitan movilizarnos correctamente y mantener un equilibrio mecánico.

No obstante, existen ciertos músculos más involucrados que otros, que pueden ayudar a aquellas personas que se perfilan hacia algún problema postural severo debido a la incorrecta **curvatura de la columna vertebral**.

Entre los principales músculos que intervienen en la postura se encuentran el **trapecio**, los **extensores dorsales**, el **recto abdominal**, el **oblicuo interno** y el **oblicuo externo**.



Es claro que, sin un buen soporte delantero (abdominales) que mantenga la parte superior del cuerpo, éste caería hacia adelante, lo mismo ocurre con los músculos ubicados en la parte trasera del cuerpo y en los miembros inferiores.

De hecho, un punto de apoyo inadecuado generará problemas posturales que pueden repercutir, incluso, en **dolores de cuello o espalda**.

Los ejercicios recomendados son aquellos con una pequeña sobrecarga, siempre adecuada al individuo, que permitan tonificar dichos músculos, como así también resulta imprescindible evitar el sedentarismo, pues mantener una misma posición por largo tiempo lleva a curvar la columna vertebral y así, se generará una postura incorrecta.

Asimismo, es imprescindible realizar actividades de **elongación** y **flexibilidad** para ejercitar las articulaciones y el estiramiento de los tendones.

También resultan de gran utilidad aquellos deportes o ejercicios que involucran grandes grupos musculares, ya que fortalecen múltiples partes del cuerpo y favorecen así, una buena postura.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA REGION ABDOMINAL



EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ESPALDA.



Estiramiento erguido del muslo



Gato y camello



Inclinación de la pelvis



Estiramiento de brazos y piernas



Flexión abdominal parcial



Ejercicios de extensión



Tabla lateral



Estiramiento del glúteo

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS GLUTEOS.

1 SENTADILLA 5 SERIES X 25 REPETICIONES



No olvides mantener tu espalda recta para evitar lesiones.

Sube y baja lentamente controlando el movimiento

2 DESPLANTE 4 SERIES X 15 REPETICIONES CADA PIERNA



Mantén recta tu espalda y cuida que tus rodillas nunca sobrepasen la punta de tus pies

3 PATADA 4 SERIES X 25 REPETICIONES CADA PIERNA

Mantén por 3 segundos la pierna elevada y tensa el glúteo al bajar y subir lentamente



4 PUENTE TUMBADO 5 SERIES X 25 REPETICIONES

Cuando hagas la elevación asegúrate de tensar el glúteo por 5 seg y bajar lentamente



Práctico lo que aprendí

Actividad 1

- Realice un ejercicio de resistencia aeróbica (caminar) durante 10 a 30 minutos mínimo, realizar un video como evidencia.
- Realice una rutina de ejercicios de fuerza, sentadillas, flexiones de brazo, abdominales, lumbares y realice un video.
- Realice una rutina de ejercicios de estiramiento (flexibilidad) con 5 ejercicios como mínimo, realiza un video.

¿Qué aprendí?

- *¿cuáles son las capacidades físicas básicas que utilizan los ajedrecistas para una preparación física adecuada? explica los beneficios de cada una de ellas, argumenta en un texto de 120 palabras como mínimo.*
- *La frase milenaria “mente sana en cuerpo sano”, qué significado tiene para ti de acuerdo a lo consignado en la guía, argumenta tu respuesta en un texto de 120 palabras.*
- *¿consideras importante el contenido de la guía? Argumenta en un texto de 120 palabras aproximadamente.*
- *¿Menciona cinco enfermedades que podemos prevenir cuando realizamos actividad física?*

Criterios de evaluación de la guía

- Entregar correcta y oportunamente las actividades planteadas en la guía 40%
- Asistencia y participación en los encuentros virtuales 20 %
- Presentación adecuada del uniforme 15 %
- Presentación de la fruta en los encuentros virtuales 10 %
- Autoevaluación

Nota: para los estudiantes que tienen problema de conectividad solo se les evalúa la parte teórica de la guía y el punto # 1 de los criterios de evaluación.

Cibergrafía

-
- <https://www.monografias.com/trabajos91/resistencia-preparacion-fisica-ajedrecistas/resistencia-preparacion-fisica-ajedrecistas.shtml#bibliogaa>

<https://www.efdeportes.com/efd152/la-preparacion-fisica-de-un-ajedrecista.htm#:~:text=Esta%20claro%20que%20cada%20jugador,la%20resistencia%20y%20la%20fuerza.&text=%2D%20Mejora%20los%20reflejos.>

<http://www.inforchess.com/news/newsforo.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd144/los-componentes-del-entrenamiento-ajedrecistico.htm>

Contactos para envío de actividades

- **Correo** cmojica@iederozo.edu.co
- **Docente:** Carlos julio Mojica