

Tema 2 Las cualidades físicas

Ascensión García Ibarra

DEFINICIÓN DE **CONDICIÓN FÍSICA**.

Capacidad que nos permite realizar cualquier trabajo físico, actividad física o deporte con la mayor eficacia posible. Es lo que conocemos como "estado de forma". Podemos decir la condición física es el estado de forma de un sujeto.

Cualidades condicionales: son aquellas que dependen de los sistemas energéticos y metabólicos del organismo, comúnmente llamadas las capacidades físicas básicas: **RESISTENCIA**, **FUERZA**, **FLEXIBILIDAD** y **VELOCIDAD**.

Existen dos parámetros para medir la cuantía de los estímulos: la intensidad del ejercicio y el volumen de trabajo (o cantidad):

* **La intensidad** de un esfuerzo se mide mediante la toma de pulsaciones (frecuencia cardíaca), cuantas más pulsaciones tengas al finalizar el ejercicio, más intenso es el esfuerzo realizado. Por tanto un esfuerzo es: - de intensidad baja, cuando no superamos las 120 pulsaciones por minuto. - De intensidad media, cuando finalizamos el ejercicio entre 120-160 - De intensidad submáxima, cuando al terminar tenemos entre 160-180 - De intensidad máxima, cuando superamos las 180. En términos generales no se producen mejoras en la condición física si no trabajamos por encima de la intensidad media, es decir, más de 140 pulsaciones por minuto dependiendo del nivel del deportista.

* **El volumen**, es la cantidad de trabajo que realizamos. Se puede medir a través de distintos parámetros, como el tiempo de realización de un ejercicio, el espacio recorrido o las repeticiones de un ejercicio.

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad física que nos permite retrasar la llegada de la fatiga el mayor tiempo posible.

Conforme avanza nuestra edad se produce un aumento de la resistencia, siempre y cuando se realice un trabajo adecuada para su desarrollo. Hacia los 30 años se alcanza su máximo nivel, después decae progresivamente.

¿Cómo influye en tu organismo?

- 🚦 Aumento del número de glóbulos rojos de la sangre, que son los encargados de transportar el oxígeno a los músculos
- 🚦 Aumento del tamaño del corazón.
- 🚦 Aumento de la capacidad respiratoria.

¿Cómo puedo mejorar mi resistencia aeróbica?

Con cualquier tipo de actividad física que te eleve el pulso y se mantenga un tiempo prologando, como el baile, el fútbol, los paseos, etc. y principalmente la carrera, el ciclismo y la natación. La duración debe ser de al menos 45 minutos, 3 veces por semana como mínimo. Las pulsaciones deben estar entre 130 y 160 aproximadamente según la edad y el estado de forma de la persona.

Existen dos *tipos* DE RESISTENCIA:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad de soportar esfuerzos de gran duración y de intensidad baja o media, donde existe un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno al organismo. Ej. carreras de media o larga distancia (correr 4 o 5 Km.) a un ritmo medio. Todos los entrenamientos de pretemporada de cualquier deporte o actividad física se emplean este tipo de resistencia como base de toda preparación.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad del organismo de soportar esfuerzos de gran intensidad el mayor tiempo posible provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo. Ej. Corriendo rápido (carreras de velocidad) con unos síntomas de respiración rápida, sensación de falta de aire así como tenemos la necesidad de parar. (Series de velocidad de 40 ó 100 metros).

Algunos de los *sistemas de entrenamiento* para mejorar la resistencia son:

- **Sistemas continuos:** se denomina así porque el trabajo se produce sin pausas donde la intensidad va a ser media-baja. Dentro de estos tenemos:
 - * La carrera continua: es el entrenamiento continuo por excelencia, la aplicación del esfuerzo es durante un tiempo prolongado. El ritmo de trabajo es uniforme. Este método se utilizará sobre todo, al comienzo de la preparación física y también como medio de recuperación tras una lesión por ser un método general.
 - * El Fartlek: Este método se caracteriza por el hecho de que producen cambios de ritmo durante su ejecución. Según aumentes el número de cambios de ritmo, la intensidad del esfuerzo será mayor. También podemos aumentar la intensidad incrementando el tiempo total empleado. Así pues, este método continuo se emplea tanto para el desarrollo de la resistencia aeróbica como para el de la resistencia anaeróbica.

- **Sistemas mixtos:** son una mezcla de los dos anteriores, dentro de estos tenemos:

* **Circuitos:** Se trata de realizar cierto número de ejercicios (de 8 a 12) organizados en estaciones o postas por las que pasan todos los participantes. Características: son ejercicios sencillos dirigidos a grandes masas musculares; cada ejercicio se repite cierto número de veces, o por tiempo de ejecución; la recuperación entre ejercicios es de 20-30 segundos, y entre series es de 3 a 5 minutos dependiendo del objetivo del circuito.

LA FUERZA

Concepto. La capacidad de vencer una carga o resistencia, mediante un esfuerzo muscular.

¿Cómo se clasifica? Se distinguen tres tipos de fuerza muscular:

- 📌 **Fuerza máxima:** es la máxima fuerza que uno es capaz de realizar. Por ejemplo, los deportistas que practican halterofilia.
- 📌 **Fuerza explosiva ó potencia muscular:** es la cualidad que tenemos para realizar movimientos de fuerza a máxima velocidad. Por ejemplo, los saltadores de altura y de longitud.
- 📌 **Fuerza resistencia:** es la fuerza que utilizamos en movimientos de fuerza pero durante bastante tiempo seguido, y de forma continuada. Es el caso de deportes como el remo y el piragüismo, en los" que hay que aplicar fuerza y a la vez aguantar el cansancio que ello produce.

¿Cómo evoluciona con la edad? El desarrollo de la fuerza es gradual y progresivo. El aumento más importante se consigue entre los 12 y los 18 años. El máximo nivel de fuerza se logra entre los 25 y los 35 años de edad. Luego va decreciendo progresivamente.

Sistemas de entrenamiento. Los sistemas más utilizados para el trabajo de la fuerza son:

- **Autocargas:** ejercicios donde se trabaja con el propio peso corporal o con elementos ligeros. Ejemplo: flexiones de brazos, abdominales,...
- **Sobrecarga corporal:** ejercicios donde el trabajo a realizar ya implica elementos pesados. Ejemplo: balones medicinales, pesas,...
- **Multisaltos.**
- **Multilanzamientos.**
- **Circuitos.**

Beneficios del trabajo de fuerza. El trabajo de la fuerza bien realizado produce beneficios como son:

- Refuerzo de tendones y ligamentos.
- Mejora de la postura corporal.

LA FLEXIBILIDAD

Es el grado o amplitud de movimientos que alcanza una articulación. La flexibilidad es específica de cada articulación dependiendo de cada articulación así como de cómo se haya trabajado. Es la única capacidad que desde el nacimiento va DECRECIENDO.

La flexibilidad depende de una serie de factores como son: de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

En la *flexibilidad* hay que tener dos conceptos claros como son:

- a) La elasticidad, que es la capacidad que posee un músculo para alargarse o acortarse.
- b) La movilidad articular, es de carácter biomecánico y depende de la capacidad de movimiento de cada articulación.

El trabajo de esta cualidad es fundamental, no sólo para evitar lesiones articulares, sino también para desarrollar mejor otras cualidades, como la fuerza y la velocidad

- Hay dos *tipos* de flexibilidad:

1. **Flexibilidad estática:** se trabaja mediante ejercicios que persiguen la mejora de la elongación muscular y se realizan, por tanto, sin movimiento. Pueden realizarse con la ayuda de un compañero/a o manteniendo una postura mediante una actitud muscular activa
2. **Flexibilidad dinámica:** se desarrolla mediante ejercicios que persiguen la mejorar de la movilidad articular y se realizan, por tanto, con movilizaciones articulares. Suelen emplearse, sobre todo, movimientos balísticos (lanzamientos, balanceos,...)

**AQUÍ AÑADIMOS FICHA DE
ESTIRAMIENTOS** (LA TENEIS EN OTRO DOCUMENTO)