

## FICHA 2. LA CONDICIÓN FÍSICA



## 1. INTRODUCCIÓN.

Las cualidades físicas son los factores que determinan la condición física de una persona. Pero **¿Qué es la condición física?** Coloquialmente podemos definir la condición física como **“estar en forma”**. Si estamos en forma podemos afrontar un esfuerzo físico (correr, jugar al fútbol, bailar, patinar, etc.) con mayores posibilidades de éxito y sin cansarnos demasiado.



**Condición física:** *capacidades o cualidades de un sujeto, susceptibles de mejora por medio del entreno, que permiten realizar un trabajo físico diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y realizándolo con la mayor eficacia posible (menos coste energético) y evitando lesiones.*

Una vez sabido qué es la condición física, vamos a ver cómo podemos mejorarla. Las 4 capacidades físicas básicas (CFB) son:

## 2. LA RESISTENCIA.

**2.1. CONCEPTO:** es la capacidad física que nos permite soportar un esfuerzo durante un largo tiempo.

### 2.2. TIPOS:

Resistencia **AERÓBICA**: Es la capacidad de **soportar esfuerzos de intensidad baja o media y con gran duración (DESDE 120p/m (pulsaciones por minuto) hasta 160-170 p/m).**



**EJEMPLOS:** Ejemplos típicos de trabajos en los que se necesite gran cantidad de resistencia aeróbica son natación de 200 m. en adelante, alpinismo, remo o piragua, aeróbic, el ciclismo de carretera, footing, el maratón, los 10.000 m. lisos, ski de fondo, etc.

Resistencia **ANAERÓBICA**: Es la capacidad de **aguantar esfuerzos de gran intensidad el mayor tiempo posible. (a partir de 160-170 p/m).**



**EJEMPLOS:** Ejemplos típicos del trabajo de resistencia anaeróbica son 800m. lisos, ciclismo pista, la natación hasta 200 m., combates de artes marciales, voleibol, béisbol, etc.

### 2.3. MÉTODOS PARA TRABAJAR.

La resistencia podemos trabajarla mediante algunos **deportes** (fútbol, baloncesto, etc.), **juegos** (pilla – pilla), **bailando**, **andando rápido** (marcha), **corriendo**, etc.

Métodos **CONTINUOS**: no hay pausas ni descansos.

Carrera continua: esfuerzo continuo y suave.

Fartlek: esfuerzo continuo, con cambios de ritmo.

Métodos **FRACCIONADOS**: se producen pausas pero sin llegar a la recuperación total. Se realizan repeticiones de 100 metros aprox, la intensidad es submáxima y descansando 45 seg entre repeticiones.

### 2.4. EFECTOS DE LA RESISTENCIA SOBRE EL CORAZÓN.

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de resistencia es la mejora del sistema cardio-respiratorio. El trabajo de resistencia produce adaptaciones funcionales en el corazón. El entrenamiento de **resistencia aeróbica agranda las paredes** y la cavidad interna del corazón, lo que permitirá impulsar mucha más sangre en un solo latido que con el corazón pequeño, mientras que el de **resistencia anaeróbica** provoca el **engrosamiento** de la pared del músculo cardiaco.

Si se engrosa mucho el corazón, luego no se podrá hacer más grande, en cambio si se hace más grande al principio luego sí se podrá engrosar y hacer que en cada latido apriete el corazón con más fuerza y rapidez. Por ello es conveniente cuando entrenamos, **hacer primero trabajo aeróbico**, y dejar el anaeróbico para el final de la temporada.

## 3. LA FUERZA.

3.1. **CONCEPTO**: cualidad física que nos permite vencer una resistencia o peso mediante contracciones musculares.

### 3.2. TIPOS.

**FUERZA MÁXIMA**: máximo peso que somos capaces de desplazar en un contracción muscular. Es el tipo de fuerza que desarrollamos cuando levantamos grandes pesos (90-100%). Como **ejemplos podríamos citar al levantar un saco de 50 kilos, halterofilia, etc.**

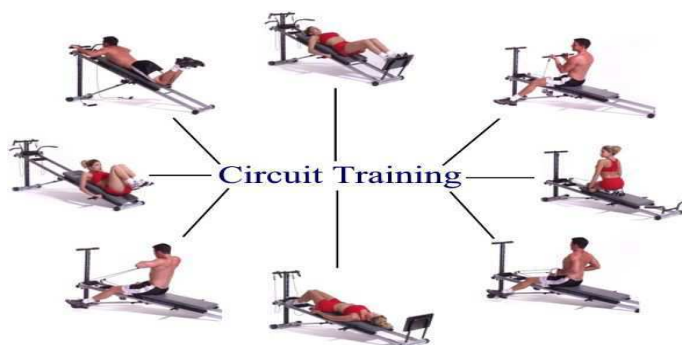
**FUERZA RESISTENCIA**: es la capacidad de vencer una resistencia mediana muchas veces (30 – 50%). **Ejem: remo, piragüismo, hacer abdominales, etc.**

**FUERZA EXPLOSIVA**: capacidad para superar un peso leve (10-20%) mediante una contracción muscular a la mayor velocidad posible. La utilizamos principalmente en **saltos, lanzamientos, golpeo, etc.**

### 3.3. MÉTODOS PARA TRABAJAR.

**AUTOCARGAS:** ejercicios con el propio peso corporal. Ejm: abdominales, flexiones, dominadas, etc.

**CIRCUITOS:** utilizados para el desarrollo de la Fuerza – Resistencia y Fuerza – Velocidad. Los ejercicios deben ser sencillos en su realización. Consiste en un sistema de entrenamiento en el que se realizan ejercicios, ordenados de manera sucesiva y donde previamente se ha determinado la forma de ejecución, nº de repeticiones o tiempo de trabajo, nº de series, intervalo de recuperación entre ejercicios y series.



**MULTISALTOS:** dirigido a la fuerza del miembro inferior. Ejm: saltos variados.



## 4. LA VELOCIDAD.

**4.1. CONCEPTO:** C.F.B. que me permite recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

### 4.2. TIPOS.

Velocidad de **DESPLAZAMIENTO:** recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ejm: 100 metros en atletismo, 50 metros en natación.

Velocidad de **REACCIÓN:** reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible. Ejm: tiempo que tarda U. Bolt en reaccionar tras el disparo de salida del juez.

Velocidad **GESTUAL:** realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Ejm: puñetazo en boxeo, golpeo en tenis.

### 4.3. MÉTODOS PARA TRABAJAR.

La V. de desplazamiento se trabaja realizando repeticiones de distancias cortas y a máxima velocidad, con un descanso amplio, completo entre repeticiones.

La V. de reacción y gestual se entrena imitando situaciones reales de competición y mediante juegos.

## 5. LA FLEXIBILIDAD.

**5.1. CONCEPTO:** es una C.F.B. que me permite mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse ningún daño.

Es la única cualidad en involución (un bebé tiene más flexibilidad que tu). Trabajando la fuerza, velocidad y resistencia se pierde flexibilidad. De ahí su importancia en trabajarla.

Con el trabajo de flexibilidad conseguimos:

- Prevenir lesiones y dolores musculares.
  - Mejorar la salud y calidad de vida.
- ¿Cómo estirar bien?
- Alcanzar la posición de estiramiento y mantener la posición de 15 – 30 seg.
  - Realizarlo sin rebotes (riesgo de lesión).
  - La tensión debe ser soportable. No existe dolor.

## 5.2. TIPOS.

**ACTIVA**: adopto la posición de estiramiento sin ayuda.

**PASIVA**: adopto la posición de estiramiento con ayuda de algo o de alguien.

Los estiramientos activos son más seguros que los pasivos porque lo controla la propia persona. Los estiramientos pasivos se obtiene mayor amplitud en el estiramiento pero hay que tener cuidado de no hacer daño a la persona que lo sufre.

## 5.3. MÉTODOS PARA TRABAJAR.

**ESTIRAMIENTO FÁCIL**: se utiliza en el calentamiento (para preparar a la musculatura) y en la vuelta a la calma (para relajar la musculatura).

- Adopto la posición del estiramiento.
- Mantener la posición sin dolor durante 15 – 30 segundos.
- 



**STRETCHING**: se realiza en alto rendimiento para aumentar la flexibilidad de la musculatura.

- A) Adopto la posición.
- B) Mantener el estiramiento sin dolor durante 15 – 30 segundos.
- C) Relajo el músculo 2 – 3 segundos.
- D) Aumento la amplitud del estiramiento sin dolor durante 15 – 30 segundos.