

LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es el término que usamos para referirnos a la “forma física” que en un momento dado presenta nuestro organismo.

Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida sana y enérgica con el fin de poder realizar todas las tareas cotidianas (caminar, estudiar, subir escaleras, hacer la compra, jugar, etc) y las diferentes actividades físicas que nos gusten practicar (correr, montar en bici, deportes de equipo, baile, patinaje, etc).

Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nuestro estilo de vida:

- Realizar actividad física habitualmente (entre 3 o 4 veces por semana al menos una hora).
- Una dieta sana y equilibrada.
- El descanso adecuado (al menos 8 ó 9 horas de sueño al día).



Y también es importante conocer una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente (aumentan los niveles de atención y concentración).
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás y la seguridad en nosotros mismos.

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las Capacidades Físicas Básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física. Cuando hablamos por tanto de Capacidades Físicas Básicas nos referimos a la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad. Cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas tanto mejor será nuestra Condición Física



RESISTENCIA



VELOCIDAD



FLEXIBILIDAD



FUERZA

RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad física de mantener un esfuerzo/ actividad de una intensidad moderada durante un largo período de tiempo. La resistencia también está relacionada con la capacidad de recuperarnos después realizar de un esfuerzo.

TIPOS DE RESISTENCIA

Hay dos tipos dependiendo de la intensidad y la duración del esfuerzo.



Resistencia aeróbica

Aeróbica significa "con oxígeno" En la Resistencia aeróbica el oxígeno que le llega al músculo es suficiente para la realización de la actividad. Son actividades largas (desde 5 minutos hasta horas) realizadas con una intensidad media (del 60% al 80%). Esta intensidad puede incrementarse con entrenamiento.

Ejemplos: Correr, nadar, montar en bicicleta... Siempre con UN ritmo moderado (140/160 PPM)

Mejora tu sistema cardiovascular y respiratorio; es el entrenamiento recomendado para tu edad.

Resistencia anaeróbica

Anaeróbico significa "sin oxígeno." En la Resistencia anaeróbica el oxígeno que llega al músculo es insuficiente para cubrir las demandas de energía. Nuestro cuerpo utiliza otros recursos para obtener energía (glucógeno muscular), pero inmediatamente se acaba este glucógeno se acaba y el rendimiento desciende bruscamente. Se trata de actividades muy intensas (entre 80-100% de la FCM). La duración de este tipo de ejercicios es entre 30 segundos y 4-5 minutos.

Ejemplos: carreras cortas e intensas; Carrera (400 metros), ciclismo (SUBIR pendientes); nadar (50metros max. velocidad)... CUALQUIER deporte realizado a UNA intensidad alta.

Esta capacidad anaeróbica se mejora fundamentalmente haciendo deportes y series cortas a altas intensidades. No es muy recomendado hacerlo a tu edad. Sólo se puede realizar con una buena base de Resistencia aeróbica.



FUERZA

La fuerza es la capacidad física que nos permite vencer u oponernos a una carga o resistencia gracias a la acción de nuestros músculos.

TIPOS DE FUERZA



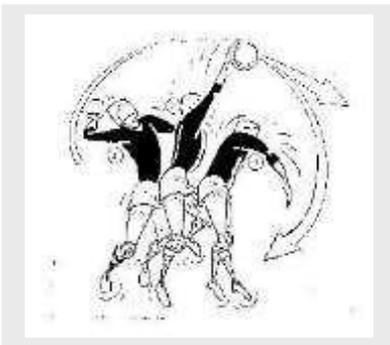
Fuerza máxima o estática: es la máxima cantidad de fuerza que se puede aplicar a un objeto. En determinados momentos a un objeto inamovible

Ejemplo: *Necesitas aplicar fuerza máxima para levantas cargas muy pesadas, en ciertos deportes como rugby (melé), levantamiento de pesas...*



Fuerza dinámica o fuerza resistencia: Es la fuerza que una persona necesita para mantener su cuerpo en pie durante un tiempo prolongado, o aplicar una fuerza no máxima a un objeto.

Ejemplo: *Un gimnasta necesita fuerza dinámica para completar una rutina, otros ejemplos serían la lucha libre, las carreras de remo, el esquí, subir escaleras o levantar objetos no muy pesados (bolsas, cajas)...*



Fuerza explosiva o fuerza velocidad: Es la capacidad que tiene la musculatura para ejercer una fuerza en el menor tiempo posible. Es utilizada en un corto y rápido movimiento.

Ejemplo: *En atletismo, los velocistas necesitan este tipo de fuerza para tener una buena salida, también en las pruebas de lanzamiento o saltos. Un remate en voleibol, un disparo en futbol. En tu actividad diaria, el lanzar un objeto o saltar algo serían buenos ejemplos*

Para la mayoría de las actividades que realizamos utilizamos más de una de las fuerza mencionadas, raramente utilizamos una sola.

VELOCIDAD

La velocidad no es solo lo rápido que puedo cubrir una distancia (correr, nadar...), sino también la capacidad física para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

TIPOS DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción: es la capacidad de nuestro organismo para reaccionar ante un estímulo externo en el menor tiempo posible. Este estímulo puede ser táctil, visual o auditivo (la salida en una Carrera ante el disparo del juez de salida).



Estímulo auditivo



Estímulo visual



Estímulo táctil



Velocidad de desplazamiento:

Capacidad para cubrir una distancia en el menor tiempo posible)

Velocidad gestual: Capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible (servicio de tenis, golpear un balón...)



Factores y recomendaciones para mejorar la velocidad de manera adecuada

- Para mejorar la velocidad es importante desarrollar la resistencia, (desplazarse a la máxima velocidad en una distancia corta puede ser realizado por cualquiera, pero cuando tratamos de mantener esa velocidad durante más tiempo, la resistencia es fundamental para conseguirlo)
- La velocidad se puede ver perjudicada o mejorada con una buena técnica de movimiento.
- Las actividades para mejorar la velocidad deben ser variadas.
- Se debe trabajar la velocidad de reacción utilizando diferentes estímulos y posiciones de salida.
- Cuando realizamos ejercicios de velocidad, los periodos de reposo o recuperación deben ser largos

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad física para realizar movimientos amplios.

Depende de dos factores: la movilidad de nuestras articulaciones y la elasticidad muscular.

FLEXIBILIDAD = MOVIMIENTOS ARTICULARES + ELASTICIDAD MUSCULAR

Movimientos articulares

Determina el grado de movimiento de cada una de nuestras articulaciones.

Hay tres tipos de articulaciones:

- Articulaciones sin ningún grado de movimiento: Entre los huesos del cráneo.
- Articulaciones con movilidad reducida: En nuestra columna vertebral.
- Articulaciones con mucho grado de movimiento: Hombro o muñeca.



Elasticidad muscular

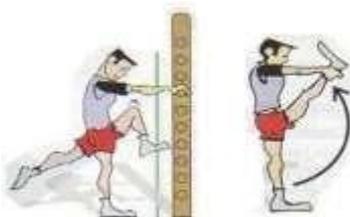
Es la capacidad que tienen los músculos para recuperar su posición inicial después de haber sido estirados.

La elasticidad muscular depende de tres factores:

- Los músculos
- Los tendones
- Los ligamentos



TIPOS DE FLEXIBILIDAD



Dinámica: Hay movimiento en una o más partes del cuerpo. Se utiliza para mejorar la movilidad articular. Es importante hacer movimientos suaves e ir progresivamente aumentando la movilidad. Se harán de 10 a 20 repeticiones.

Estática: El movimiento es lento y progresivo. Cuando se alcanza el máximo estiramiento se debe mantener la posición. Al alcanzar el máximo estiramiento debemos sentir tensión sin dolor. La postura se mantiene 10-15 segundos.

