

1.- INTRODUCCIÓN: LA NECESIDAD DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA

Cuando hablamos de condición física general, pensamos en seguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: "estar en forma". Si estamos en forma podemos afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito. Esto significa que nuestra condición física es óptima. Una buena condición física, te ayudará a:



- Tener una buena salud y tendrás **menos riesgo de lesionarte**. Esto aumenta tu calidad de vida.
- **Enfrentarte a las tareas diarias** (estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deporte) **sin cansarte** demasiado e, incluso te sobrarán energías para disfrutar de tu tiempo libre y para enfrentarte a los imprevistos que surjan (una carrera inesperada para coger el autobús).
- Te sentirás mucho **más seguro de ti mismo** y que te enfrentes a la vida con más optimismo.

"La salud no lo es todo pero sin salud no hay nada" Schopenhauer

2.- CAUSAS DEL DETERIORO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Existen determinadas **causas que limitan nuestra condición física** o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente:

- **La falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y el consumo de tabaco y alcohol.**

Todas ellas pueden tener como consecuencia el empobrecimiento de la capacidad cardiaca, la lesiones, obesidad y otras muchas que perjudican la salud y que se van manifestando poco a poco: ligera pérdida de fuerza y de flexibilidad, aumento de las pulsaciones por minuto, respiración acelerada al mínimo esfuerzo, dolores de espalda, etcétera

3.- ¿SE PUEDE MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA?

¿La condición física es algo con lo que ya nacemos o si podemos hacer algo para mejorarla?. La respuesta tiene algo de las dos facetas. Al nacer tenemos marcados algunos factores que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena o excelente. Sin embargo, no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la **condición física depende del trabajo que realicemos para mejorarla.**

En otras palabras, si quieres mejorar tu condición física tienes que **trabajarla**. Ahora se plantea la siguiente pregunta: ¿qué puedo hacer yo para mejorar o aumentar mi condición física? Lo primero que debes saber para entender la respuesta es que la condición física consta de una serie de **componentes** que vamos a estudiar por separado. Estos componentes se denominan **cualidades** y son:

1. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

- LA RESISTENCIA.
- LA FLEXIBILIDAD.
- LA FUERZA.
- LA VELOCIDAD.

2. CUALIDADES MOTRICES

- EQUILIBRIO.
- COORDINACIÓN.
- AGILIDAD.

El desarrollo de estas cualidades físicas determina una buena forma o condición física y son la base o los cimientos sobre los que construir cualquier habilidad tanto deportiva (tiro a canasta, disparo a portería, etc.) como utilitaria (de la vida cotidiana).

4.- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Los principios de entrenamiento son las **reglas básicas** que debes tener en cuenta a la hora de realizar cualquier trabajo para mejorar tu condición física

Principio de la unidad funcional	Principio de recuperación
<ul style="list-style-type: none"> El organismo funciona como un todo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se debe alternar el entrenamiento con tiempos de recuperación. Si no, sobreentrenamiento
Principio de individualidad	Principio de acción inversa
<ul style="list-style-type: none"> Debemos adaptar el entrenamiento a las características de cada uno 	<ul style="list-style-type: none"> Los efectos del entrenamiento se pierden después de un tiempo.
Principio de continuidad	
Principio de calentamiento y vuelta a la calma	
<ul style="list-style-type: none"> Es necesario preparar al organismo previamente y realizar una recuperación tras el esfuerzo 	
Principio de variedad	
<ul style="list-style-type: none"> Debemos variar el entrenamiento para no caer en la monotonía y que el cuerpo se habitúe 	
Principio de progresión	
<ul style="list-style-type: none"> Para mejorar es necesario aumentando progresivamente las exigencias del entrenamiento. 	

4.- LA RESISTENCIA.

4.1.- DEFINICIÓN:

Capacidad de aguantar un esfuerzo, más o menos intenso, durante el mayor tiempo posible, es decir, es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, posibilitándonos prolongar el ejercicio que estemos realizando.

Algunas actividades, como la carrera, la marcha, la natación, el ciclismo, subir escaleras, etc..., son las más adecuadas para desarrollar o mejorar esta cualidad.

4.2.- TIPOS DE RESISTENCIA

Distinguimos dos tipos:

- LA RESISTENCIA AERÓBICA.**- Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de baja intensidad y de larga duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran entre las **140 y 160 pul/min**.

Un **ejemplo** claro de ejercicio de resistencia aeróbica es andar rápido, correr sin parar a un ritmo lento durante unos 20 o 30 minutos.



- LA RESISTENCIA ANAERÓBICA.**- Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de mayor intensidad y, como consecuencia de ello, de menor duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran por **encima de las 160 pul/min**.

Un **ejemplo** claro de ejercicio de resistencia anaeróbica es una carrera de contrareloj de ciclismo.



	RESISTENCIA AERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA
INTENSIDAD	BAJA	ALTA
DURACION	LARGA a partir de 3-4 min	CORTA hasta 3-4 min.
PUL/MIN	Entre 140/160	A partir de 160

4.3.-EFECTOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD.

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de resistencia es la **mejora del sistema cardio-respiratorio**.

- CORAZÓN:** El entrenamiento de resistencia **aumenta el tamaño del corazón y lo fortalece**. De esta forma, cuanto mayor y más fuerte sea el corazón, más cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación y, por consiguiente, más oxígeno.

4.3.-EFECTOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD.

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de resistencia es la **mejora del sistema cardío-respiratorio**.

- **CORAZÓN:** El entrenamiento de resistencia **aumenta el tamaño del corazón y lo fortalece**. De esta forma, cuanto mayor y más fuerte sea el corazón, más cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación y, por consiguiente, más oxígeno.

Esto implica que ante un esfuerzo físico, el individuo entrenado manda la misma sangre en menos pulsaciones o lo que dicho de otra forma, con la misma frecuencia cardiaca puede realizar ejercicios más intensos. En resumen, el entrenamiento de resistencia **disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y durante el ejercicio**.

Aparte de los mencionados, la resistencia produce otros muchos beneficios para la salud, como, por ejemplo:

- Un **mayor desarrollo de las arterias**, lo cual evita que se obstruyan; este desarrollo arterial constituye una magnífica protección ante la angina de pecho o el infarto de miocardio, que causa tantos estragos entre las personas sedentarias.
- Una **disminución de la cantidad de grasa y lípidos** en la sangre (colesterol), lo cual evita la acumulación de estas sustancia en las arterias y, por tanto, la obstrucción de las mismas.
- Un **aumento de la cantidad de sangre, de glóbulos rojos y de hemoglobina**, lo que posibilita el

transporte de más oxígeno.

- Se produce una **mejor eficiencia del aparato respiratorio** tanto en reposo como en ejercicio, ya que se abren nuevos alvéolos, permitiendo una mayor capacidad de intercambio de gases o capacidad pulmonar

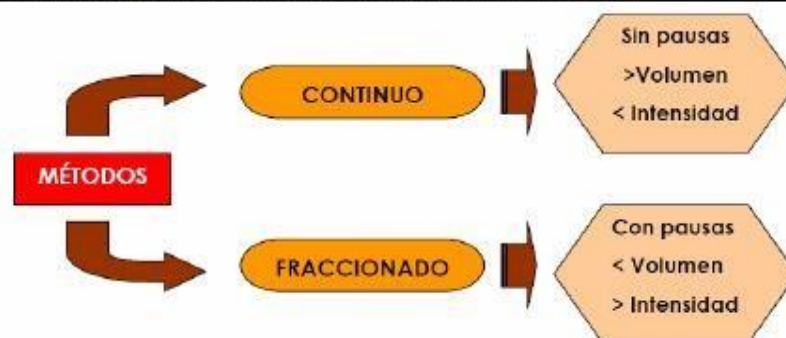
4.4.- SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Métodos para el trabajo de la resistencia.

Varias son las clasificaciones, pero las simplificamos en dos; métodos continuos y fraccionados para el entrenamiento de la resistencia.

Métodos Continuos: referido a la realización de esfuerzos en forma ininterrumpida y de mucha duración, debido a que prevalece el volumen; las intensidades a utilizar siempre serán submáximas (baja, moderada, etc.). Dentro de estos métodos tenemos a su vez una división en constantes y variables; los primeros se caracterizan por mantener la intensidad constante durante el estímulo, mientras los segundos van variándola.

Métodos Fraccionados: se diferencia del anterior por que pierde la característica de continuidad, apareciendo las pausas. Estas últimas se van a permitir usarlas como recuperaciones totales o parciales, para así trabajar con intensidades más altas, disminuyendo los volúmenes.



MÉTODOS CONTINUOS

1. LA CARRERA CONTINUA.

Es un sistema continuo de entrenamiento para el desarrollo de la **resistencia aeróbica**. Esta denominación es genérica, puesto que también podríamos llamarla natación continua.



CARACTERÍSTICAS:

1. La intensidad es **moderada**, es decir, se corre despacio.
2. Las pulsaciones se deben mantener entre las **140 y las 160 pul/min.**
3. El ritmo de carrera será **UNIFORME**.
4. El tiempo de carrera, dependerá del nivel de entrenamiento de la persona, pero oscilará entre los 12-15 minutos al principio, hasta prolongarlo por encima de los 45 minutos.
5. El **terreno será llano y, si es posible, blando** (césped o arena). Hay que intentar evitar el asfalto y los terrenos duros.

2. EL FARTLEK

Es un sistema continuo de entrenamiento para el desarrollo de la **resistencia aeróbica y anaeróbica**. Literalmente significa "jugar a la zancada".

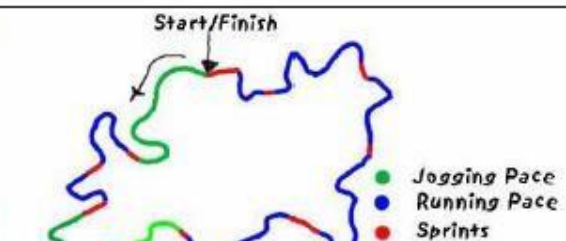
CARACTERÍSTICAS:

1. El ritmo deja de ser uniforme, se buscan continuamente **CAMBIOS DE RITMO**.
2. **No hay pausas**, siempre debe mantenerse la carrera.
3. Idealmente se practica **al aire libre, en terrenos accidentados**, lo que provoca de forma natural los cambios de ritmo.

Las pulsaciones oscilarán entre las **140 y 180 pul/min**

EJEMPLOS:

- Correr 14 minutos haciendo 1 min. a ritmo rápido y 1 min. a ritmo lento.
- Correr 14 min. haciendo 2 min. a ritmo rápido, 2 min. a ritmo lento, 1 min. a ritmo rápido, 1 min. a ritmo lento, 30 seg. a ritmo rápido y 30 seg. a ritmo lento; y repetir esto dos veces.
- Corriendo alrededor de un campo de fútbol y empezando en una esquina, realizar una vuelta lento y después correr la diagonal rápido. Realizar esto durante 15 minutos por ejemplo.

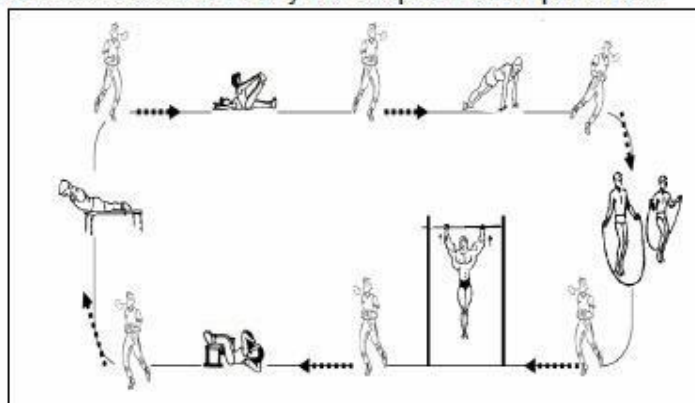


3. ENTRENAMIENTO TOTAL.

Sirve para mejorar, sobre todo, la **resistencia aeróbica** pero también para mejorar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Se intercalan **8 a 15 minutos de carrera continua** con **10 a 15 minutos de ejercicios de flexibilidad, fuerza y velocidad**.

Las pulsaciones deben mantenerse entre las 140 y las 180 pulsaciones por minuto



MÉTODOS FRACCIONADOS

4. EL INTERVAL TRAINING (O entrenamiento por series)

Es un sistema fraccionado de entrenamiento para el desarrollo de la **resistencia aeróbica y anaeróbica**.

CARACTERÍSTICAS:

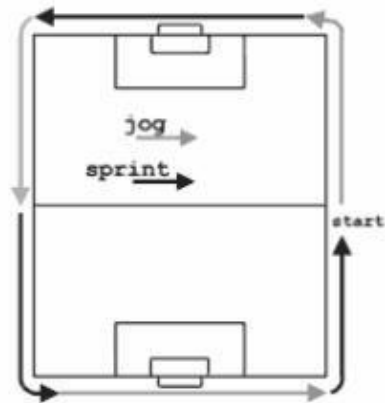
1. Es un método fraccionado, es decir, hay **alternancia entre esfuerzo y tiempo de reposo**.
2. Las **distancias son cortas, oscilan entre 100 y 200 metros**.
3. Las **repeticiones** variarán en función de la distancia, pero pueden hacerse de **8 a 10 en adelante**.
4. La intensidad será del **75% de las posibilidades máximas del sujeto**, las pulsaciones al acabar deben ser de **170 o 180 pul/min**.
5. El tiempo de **recuperación** entre repeticiones nos lo va a marcar las **pulsaciones** de manera que empezaremos la siguiente repetición cuando estas hayan bajado a **120 o 130 pul/min**.

La recuperación debe ser siempre **activa (andar o trotar)**

¡NUNCA PARADO!

EJEMPLOS:

- A) 10 repeticiones X 100 metros al 75% del máximo.
- B) 15 repeticiones X 150 metros al 75% del máximo



5. EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO. EL "CIRCUIT TRAINING"

Son una serie de **ejercicios distribuidos en un espacio concreto o estación**. Se suelen colocar de manera circular para facilitar la **rotación** a la siguiente estación. Es un sistema de entrenamiento que puede ser utilizado para el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Es muy utilizado para la mejora de la **fuerza resistencia**.

El circuito es uno de los medios de acondicionamiento físico más usados, siendo un elemento complementario en la preparación de casi todos los deportistas.

Puntos importantes a la hora de elaborar un circuito

A. Elección de los ejercicios.

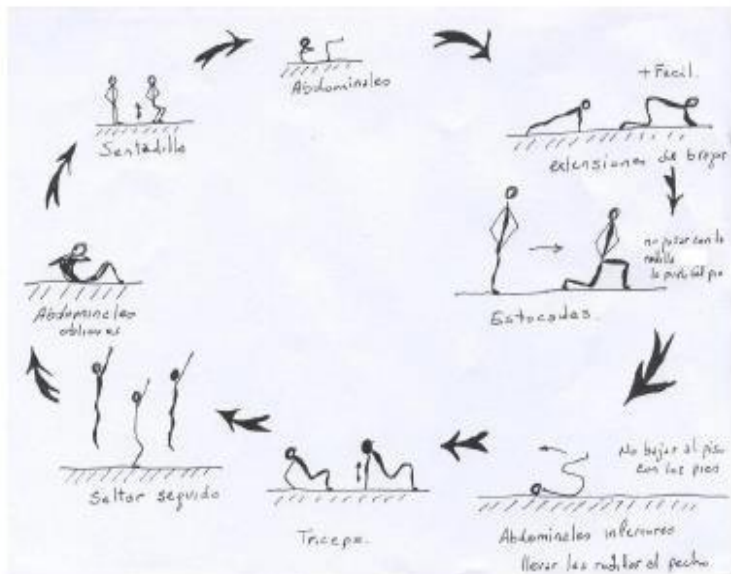
Los ejercicios deben ser **variados y alternos** (brazos, piernas y tronco). Es decir, no colocaremos juntos varios ejercicios de piernas ó brazos ó tronco, sino que los colocaremos de una forma alterna.

B. Intervalo entre ejercicios.

Debe establecerse un tiempo de **descanso activo (Trotar)** en el cambio de un ejercicio a otro.

C. Número de ejercicios o estaciones.

Suelen realizarse entre **6-8 estaciones**. Por término medio se utilizan **6-8 ejercicios** y se repite el circuito **2 ó 3 veces**.



5.- LA FLEXIBILIDAD

5.1.- DEFINICIÓN. COMPONENTES Y FACTORES QUE INFLUYEN.

Es la capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos los más amplios posibles

Los **factores** de los que depende que tengamos más o menos flexibilidad son:

- **LA MOVILIDAD ARTICULAR**, que se refiere al grado de movimiento de las articulaciones.
- **LA ELASTICIDAD MUSCULAR**, que remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos.

Para mejorar la flexibilidad hemos de trabajar por separado estos componentes.

Otros **factores** que también influyen en que se tenga más o menos flexibilidad:

- **LA HERENCIA**: Hereditariamente hay sujetos más flexibles que otros.
- **EL SEXO**: Es un factor que condiciona el grado de flexibilidad, siendo más favorable para el sexo femenino.
- **LA EDAD**: La flexibilidad tiene una evolución decreciente, es decir, se va perdiendo poco a poco.
- **EL TRABAJO HABITUAL**: Puede ayudar a disminuir el grado de flexibilidad de algunas articulaciones si no se realizan ejercicios de compensación.
- **LA HORA DEL DÍA**: Al mediodía es cuando más flexibles estamos, mientras que por la mañana y por la noche es cuando más duros estamos.
- **LA TEMPERATURA**: Cuanto mayor es la temperatura del músculo mejor es nuestra flexibilidad.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos.



5.2.- EFECTOS DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD.

Es normal observar que las personas de edad avanzada tienen muchas dificultades para realizar determinadas actividades cotidianas: peinarse la nuca, calzarse, alcanzar objetos por encima de su cabeza. Todo esto puede evitarse con un entrenamiento correcto de flexibilidad a lo largo de la vida ya que se consigue que **la disminución de la flexibilidad con la edad no sea tan acentuada**.

Por otro lado, la flexibilidad nos ayuda a **evitar lesiones y prevenir malas posturas** por acortamientos musculares.

Los **efectos** del entrenamiento de la flexibilidad para la salud serían los siguientes:

- Las fibras musculares, los tendones y las membranas que cubren el músculo se ven beneficiadas por el trabajo de la flexibilidad, reduciendo la posibilidad de lesiones.
- Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.
- La movilidad articular estimula la secreción de líquido sinovial, lo que contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones.
- Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos.
- Previene malas posturas producidas por el acortamiento de algunos músculos.











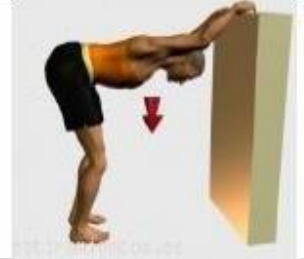








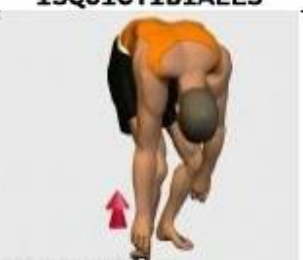
5.3.- EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.

Los ejercicios de flexibilidad pueden ser:

A) EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR. Que consiste, como su nombre indica, en mover las articulaciones; se deben hacer de 6 a 10 repeticiones.

Ejemplos: Mirar en el Tema: "El Calentamiento".

B) EJERCICIOS DE ELASTICIDAD MUSCULAR. Que consisten en adoptar posturas en las que se alarguen al máximo los músculos que nos interesen y mantenerla durante 15 o 20 segundos.

			
TRAPECIO	TRAPECIO	DORSAL ANCHO TRÍCEPS	ANTEBRAZOS DORSAL ANCHO
			
TRÍCEPS	DELTOIDES	PECTORAL	GEMELOS
			
CUÁDRICEPS	PSOAS ILIACO	DORSAL ANCHO	PECTORAL BÍCEPS
			
GLÚTEOS	ISQUITIBIALES O BÍCEPS FEMORAL	ADUCTORES	LUMBARES ISQUITIBIALES
			
ADUCTORES	ISQUITIBIALES LUMBARES	ABDUCTORES	GEMELOS ISQUITIBIALES


5.4.- ASPECTOS IMPORTANTES A LA HORA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.

- No llegar nunca al dolor.
- Realizar los ejercicios con suavidad.
- Que las posiciones y posturas de los ejercicios estén bien realizadas.

5.5.- SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD


- **MÉTODO DINÁMICO.-** El estiramiento del músculo se acompaña de rebotes, circunducciones, etc. Realizar 10 o 15 repeticiones de cada ejercicio.

Ejemplos:

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1. Apoyados en la pared, se flexiona una cadera hacia delante hasta que la rodilla se encuentre a la altura de la cadera y después se extiende hacia atrás todo lo posible extendiendo la rodilla.	


- **MÉTODO ACTIVO ESTÁTICO.-** El músculo se estira hasta el tope de la articulación y se mantiene la posición (10-15 segundos).

Ejemplo:

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1. Colocar una mano en la espalda y con la otra empujar en el codo hacia abajo. Mantener la posición de estiramiento durante 10 a 15 segundos.	

- **MÉTODO PASIVO.-** Se necesita la ayuda de un compañero, este forzará la articulación hasta el límite y mantendrá en ese punto (10-15 segundos).

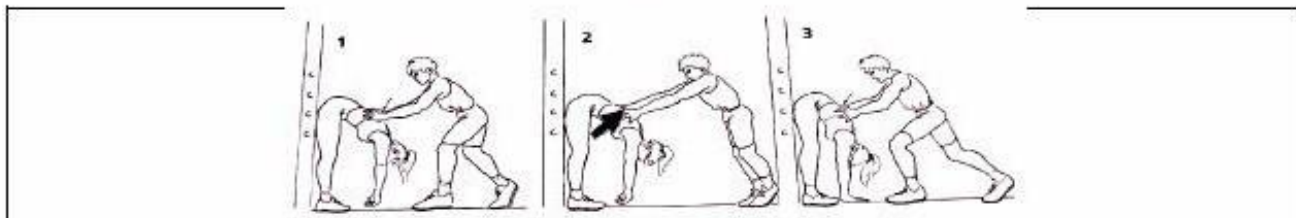
Ejemplos:

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
1. Uno se coloca tumbado boca arriba y el otro le coge un pie y le eleva la pierna hacia arriba. La pierna debe permanecer recta y el pie en flexión. Mantener en la posición de máximo estiramiento durante 10 a 15 segundos.	

- **FNP (FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA).**

Tiene tres fases:

- 1º. Un compañero nos ayuda en la dirección que queremos estirar durante 15 segundos.
- 2º. Hacemos fuerza en sentido contrario al compañero (una ligera tensión en contra) durante 10 segundos.
- 3º. Se repite el estiramiento, durante 15 segundos.



6.- LA FUERZA

"Es la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos".

Es una de las cualidades físicas más importantes ya que está presente en cualquier acción, tanto deportiva, como de la vida cotidiana.

Algunos ejemplos de utilización de la fuerza es: Llevar la mochila llena de libros hasta el Instituto, realizar un saque de banda en fútbol y lanzamiento de peso en Atletismo.

6.1.-CLASES O TIPOS DE FUERZA.

Vamos a distinguir tres tipos de Fuerza:

- **Fuerza máxima.-** Es la capacidad para vencer una resistencia o peso grande; es la fuerza más alta que se puede manifestar en una contracción muscular. Un ejemplo típico de deporte que necesita de este tipo de fuerza es la Halterofilia (levantamiento de peso).
- **Fuerza explosiva.-** Es la capacidad para vencer una resistencia o peso pequeño de una forma rápida o veloz. A esta cualidad también se la conoce con el nombre de Potencia. Un ejemplo típico de este tipo de fuerza son los saltos, golpes, lanzamientos, etc. Hay muchos deportes que necesitan de este tipo de fuerza como por ejemplo el Fútbol, el Baloncesto, el Balonmano, etc.
- **Fuerza resistencia.-** Es la capacidad de aguantar o soportar un esfuerzo largo y continuado de fuerza. Este tipo de fuerza es la más indicada para mejorar la salud. Ejemplos de deportes que necesitan de este tipo de fuerza son la escalada, el judo, esquí, etc.



En función del deporte que practiquemos necesitaremos desarrollar una u otra clase de fuerza; pero lo más importante que hay que saber es que a vuestra edad (entre 15 y 18 años) no se debe trabajar nunca con cargas máximas o elevadas ya que sería perjudicial para vuestro crecimiento.

6.2.- EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD.

El entrenamiento continuado de fuerza produce:

- **Elevación general del tono muscular.-** Lo que evita problemas posturales (por ejemplo desviaciones de Columna Vertebral).
- **Aumenta el tamaño del músculo**
- **Incrementa la circulación sanguínea en el músculo.** Llega mucha más sangre y, por tanto, oxígeno al músculo.
- **Mejora el metabolismo muscular,-** Aumentan de las reservas energéticas del músculo.






6.3.- SISTEMAS O MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.

Se distinguen básicamente dos métodos para el entrenamiento de la fuerza:

1. MÉTODO DE AUTOCARGA. Son aquellos en los que la resistencia a vencer es únicamente el peso de nuestro cuerpo.

2. MÉTODO DE SOBRECARGA. Son aquellos en los que la resistencia a vencer es una carga o peso ajeno al propio cuerpo

EJERCICIOS DE AUTOCARGA	DIBUJOS
1. Saltos con piernas juntas superando unas vallas no muy altas. Ejercicio para GEMELOS Y CUADRICEPS .	
2. Ejercicio para ABDOMINALES . Tumbado con las rodillas flexionadas, apoyo de talones y manos a la nuca; en esa posición se enrolla ligeramente el tronco separando la zona de los hombros del suelo sin separar la zona lumbar del suelo.	
3. Fondos de brazos (ejercicios para PECTORAL Y TRICEPS). En posición de tierra inclinada flexionar y extender los brazos manteniendo el cuerpo recto. Para hacer el ejercicio menos intenso se puede hacer con apoyo de rodillas en vez de los pies, tal y como se observa en la imagen	

EJERCICIOS DE SOBRECARGA	DIBUJOS
1. En parejas, separados unos 4 o 5 metros y de rodillas, lanzarse mutuamente un balón medicinal imitando un saque de fuera de banda en fútbol (TRÍCEPS Y PECTORAL).	
2. Flexiones de codo alternativas con una pesa de 2 Kg. en cada mano (BÍCEPS).	
3. En parejas, A tumbado en el suelo con las piernas hacia arriba, B pone los pies de A a la altura de su pecho y se deja caer con el cuerpo extendido. A debe flexionar y extender sus piernas (no superar los 90º de flexión) .Ejercicio para CUADRICEPS Y GLÚTEOS .	

Tanto en un método como en otro, la carga o peso utilizado en el ejercicio y el número de repeticiones que se hagan determinan el tipo de fuerza que se mejora

ENTRENAMIENTO DE LOS TRES TIPOS DE FUERZA				
Tipo de fuerza	Peso o carga	Número de repeticiones por serie	Número de series	Pausa de recuperación
F. máxima	90 – 100%	1 – 5	2 – 4	5 minutos
F. explosiva	70 – 80%	8 – 12	4 – 6	3 minutos
F. resistencia	30 – 60%	20 – 30	2 – 4	30" a 1 minuto

7.- LA VELOCIDAD

Podemos definirla como "la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible".



7.1.- TIPOS DE VELOCIDAD

Vamos a clasificarla en tres tipos diferentes, aunque en la práctica pueden darse de una forma combinada:

A) Velocidad de desplazamiento.- Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ejemplos: las carreras de 100 y 200 metros lisos en atletismo, las carreras de 25 o 50 metros en Natación.

B) Velocidad de reacción.- Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo (Pitido, palmada...) en el menor tiempo posible. Ejemplos: Las salidas en las carreras que antes ponía de ejemplo en la velocidad de desplazamiento.



C) Velocidad gestual.- Es la capacidad de realizar un gesto deportivo (chutar el balón de fútbol, lanzar a canasta, etc.) en el menor tiempo posible. Por ejemplo: la capacidad para realizar un lanzamiento a portería en balonmano en el menor tiempo posible.



La velocidad es la cualidad que mayor componente innato tiene. Esto quiere decir que la posibilidad de mejora es menor que en las demás cualidades; no obstante si se puede mejorar.

PARA ELABORAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD HAY QUE TENER EN CUENTA DOS FACTORES:

- La duración de los ejercicios debe ser de 0 a 15 ó 20 segundos como máximo porque si su duración es mayor ya se considera un ejercicio de resistencia anaeróbica.
- La intensidad con que se hagan los ejercicios debe ser siempre máxima (100%).

7.2 EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD SOBRE EL ORGANISMO Y LA SALUD

El principal efecto que produce en entrenamiento de la velocidad en nuestro organismo es la mejora del sistema nervioso. La transmisión de los impulsos nerviosos se hace más rápida y efectiva.

7.3.- MÉTODOS Y EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD:

A. Para mejorar la velocidad de desplazamiento:

- Carreras a la máxima velocidad. Teniendo en cuenta que debe realizarse siempre a intensidad máxima (100%) y que no pueden superar los 15 o 20 segundos de duración (eso traducido a metros serían como mucho unos 150 o 200 metros de carrera o 25 o 50 metros de natación)

B. Para mejorar la velocidad de reacción se pueden hacer

- Ejercicios de salidas. En posiciones diferentes y donde el estímulo sea visual o auditivo.
Ejemplo: Colocarse detrás de una línea todos sentados mirando hacia delante, a la voz de ¡ya! salir lo más rápidamente posible a ver quien recorre antes la distancia de 20 metros.



C. Para mejorar la velocidad gestual se realizarán ejercicios en donde se tengan que hacer determinados gestos deportivos a la máxima velocidad

- Ejemplo: 6 jugadores colocados en línea y separados unos dos metros se tienen que pasar el balón de baloncesto uno por uno a la máxima velocidad; mientras un jugador corre a la máxima velocidad. La actividad consiste en ver quien llega antes, el balón o el jugador que corre.