



CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS 2º ESO.

Al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio lo llamamos condición física.

Una buena condición física es determinante a la hora de realizar cualquier tipo de actividad.

No todas las personas poseen la misma condición física; ésta está determinada por sus componentes, las capacidades físicas básicas que son su base o soporte.

Las capacidades físicas básicas son: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

Una persona con una buena condición física disfrutará de las siguientes ventajas:

Se cansará menos al hacer cualquier ejercicio.

Sus músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles.

Tendrá menos lesiones, menos enfermedades y más facilidad para relajarse y eliminar la tensión.

LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga.

Tipos de resistencia

Dependiendo de la intensidad y la duración del esfuerzo realizado existen dos tipos de resistencia:

Resistencia aeróbica: Un esfuerzo de resistencia es aeróbico cuando el oxígeno que la sangre lleva a los músculos es suficiente para realizar el ejercicio. El esfuerzo será moderado y puede durar bastante tiempo.

Resistencia anaeróbica: Un esfuerzo de resistencia es anaeróbico cuando el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar el ejercicio. El esfuerzo es intenso y de corta duración ya que la falta de oxígeno nos lleva rápidamente al agotamiento.

El entrenamiento de la resistencia aeróbica



Podemos mejorar la resistencia aeróbica con esfuerzos de larga duración, de más de 20 minutos hasta dos horas y de intensidad moderada:

Corriendo

Nadando

Haciendo bicicleta

Practicando deportes de equipo

Patinando etc.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta para que podamos entrenar de forma correcta la resistencia aeróbica, son las pulsaciones por minuto a las que tiene que ir nuestro corazón para que el entrenamiento vaya dirigido a desarrollar esta capacidad.

Las pulsaciones por minuto son el número de latidos que nuestro corazón da a lo largo de un minuto.

Cuanto mayor sea la intensidad a la que realizamos actividad física, mayor será el número de pulsaciones que habrá por minuto.

Para un correcto entrenamiento de la resistencia aeróbica, nuestro corazón debe estar entre 130 y 160 pulsaciones por minuto en el momento de la realización del ejercicio.

Tenemos 3 puntos fundamentales para cogernos las pulsaciones, en el pecho, en el cuello (al lado de la garganta) y en la muñeca. Nos las debemos coger con el dedo índice y el corazón, nunca con el pulgar.

Las pulsaciones nunca se cogen en el minuto completo, si no que usamos una fracción de minuto para que sea más rápido la toma de pulsaciones. Por ejemplo, podemos coger las pulsaciones en 15" y lo multiplicaremos por 4 para que nos de los 60" que tiene un minuto y así las pulsaciones totales.

LA FUERZA

Es la capacidad que tiene el músculo para vencer o soportar grandes pesos.

Podemos dividir la fuerza en tres tipos:

Fuerza resistencia: Es la capacidad de soportar un esfuerzo durante el mucho tiempo. El peso no suele ser alto, así como la velocidad a la que se ejecuta el movimiento. Se suele dar en deportes como el judo, danza...



Fuerza explosiva: En este caso, lo importante es realizar el movimiento de la manera más rápida posible, sin importar que la carga o el peso a vencer sea elevado.

Fuerza máxima: es la mayor carga o peso que yo puedo vencer o resistir. Un ejemplo claro sería el del levantador de pesas..

El trabajo de fuerza se puede realizar de tres maneras diferentes:

Utilizando el peso de mi propio cuerpo. Sería lo que llamamos **autocargas**. Los ejemplos más claros serían los saltos, abdominales, lumbares, flexiones, sentadillas...

Realizar los ejercicios de fuerza con la ayuda de un compañero (por parejas) o con la ayuda de varios compañeros (en grupo)

Con la utilización de objetos: pesas, balones medicinales, gomas, botellas de agua...

LA VELOCIDAD

Es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio lo más rápidamente posible.

Tipos de velocidad dados en clase:

Velocidad de reacción: tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo.

Ejemplo: la salida de una carrera de 100mts.

Velocidad de desplazamiento o cíclica: cuando nos desplazamos a la máxima velocidad posible, es lo que arriba hemos llamado velocidad cíclica.

Velocidad gestual o acíclica: rapidez en realizar un movimiento de una parte del cuerpo, sin que se realice siempre el mismo movimiento.

Las actividades más recomendables para desarrollar la velocidad, serían:

Juegos de persecución.

Carreras de relevos.

Juegos de velocidad de reacción.

Juegos de pases y lanzamientos a la máxima velocidad.

LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de los músculos.

La manera de trabajar la flexibilidad es mediante los estiramientos. Un buen uso de los estiramientos nos va a permitir:

Trabajar la flexibilidad.



Conseguir una mayor relajación muscular.
Evitaremos muchas lesiones.

Recomendaciones para realizar los ejercicios de flexibilidad:

- Comienza poco a poco y ve aumentando la intensidad del estiramiento cuando ya hayas trabajado un poco la flexibilidad.
- Realiza movimientos con suavidad y con la posición correcta.
- Estira los dos lados del cuerpo.
- Trabaja las zonas que notes más contraídas.
- Evita los rebotes a la hora de hacer estiramientos.
- Un estiramiento eficaz dura aproximadamente 20".
- Respira lenta y relajadamente.