

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. CONDICIÓN FÍSICA

Definición

Factores

Componentes

2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

3. CUALIDADES MOTRICES

Coordinación

Agilidad

Equilibrio

4. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

Definición

Adaptación

Cargas

Principios de entrenamiento



1. CONDICIÓN FÍSICA

Antes de comenzar debemos recordar que la mayoría de nosotros somos personas normales, no deportistas de élite. Nos interesa la práctica de actividades físicas para encontrarnos mejor y mejorar nuestra calidad de vida. No pretendemos batir récords ni ganar competiciones.

Aclaremos los siguientes conceptos para aclarar todo esto.

SALUD: No es sólo la “ausencia de enfermedad”. Es un estado de bienestar físico, psíquico y social de la persona.

CONDICIÓN FÍSICA: Es el conjunto de factores y capacidades que permiten a una persona realizar su trabajo o actividad diaria con vigor y efectividad, retardando al máximo la aparición del cansancio y previniendo las lesiones y enfermedades.

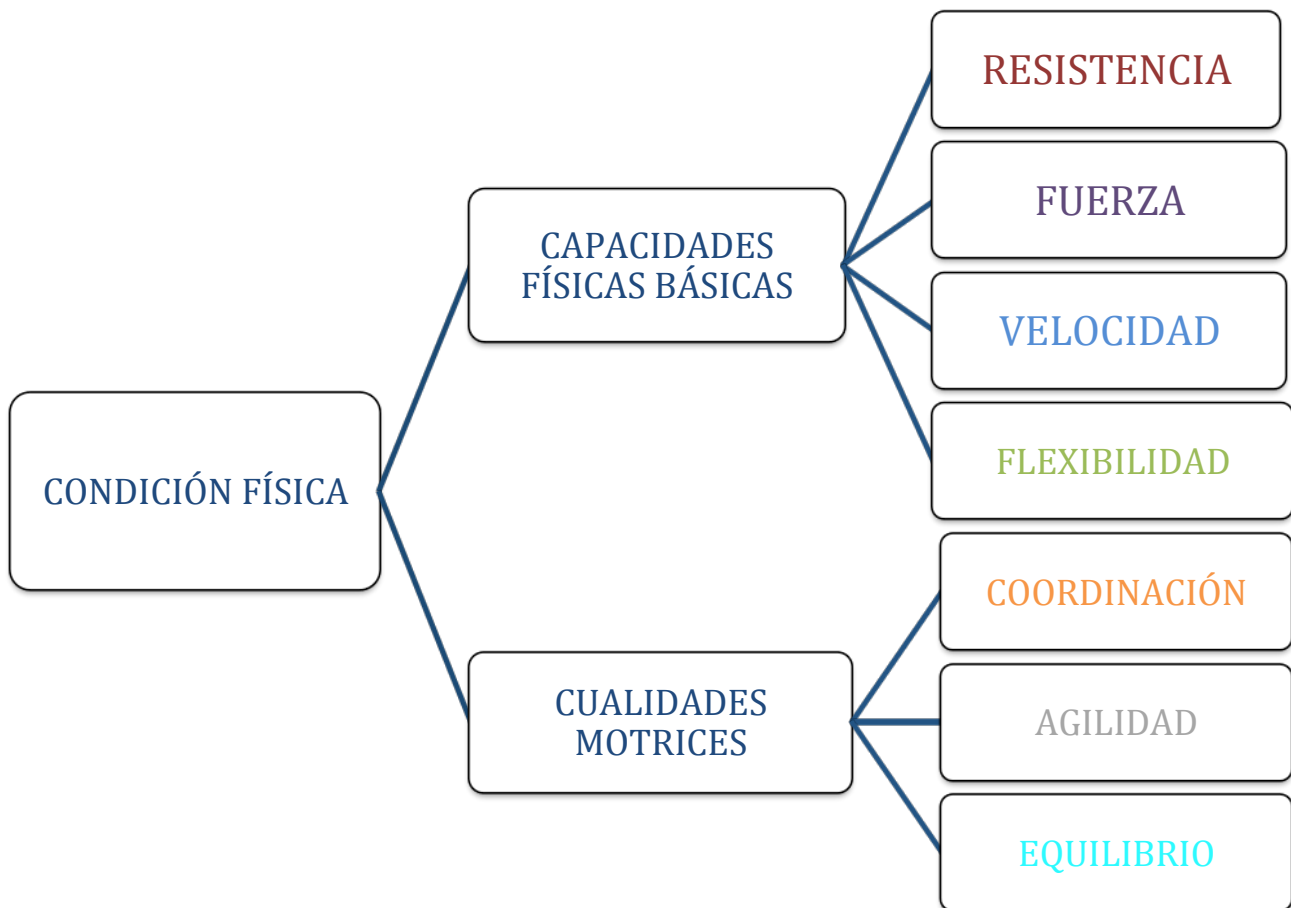
CAPACIDADES FÍSICAS: Son el soporte de la “condición física”. Diremos que una persona tiene mejor o peor condición física, según el grado de desarrollo de sus capacidades físicas.

Como hemos hablado anteriormente, la **CONDICIÓN FÍSICA** es un nivel indicativo del estado en que se encuentra una persona para poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que se note el cansancio.

Este nivel de Condición Física dependerá de varios **FACTORES**.

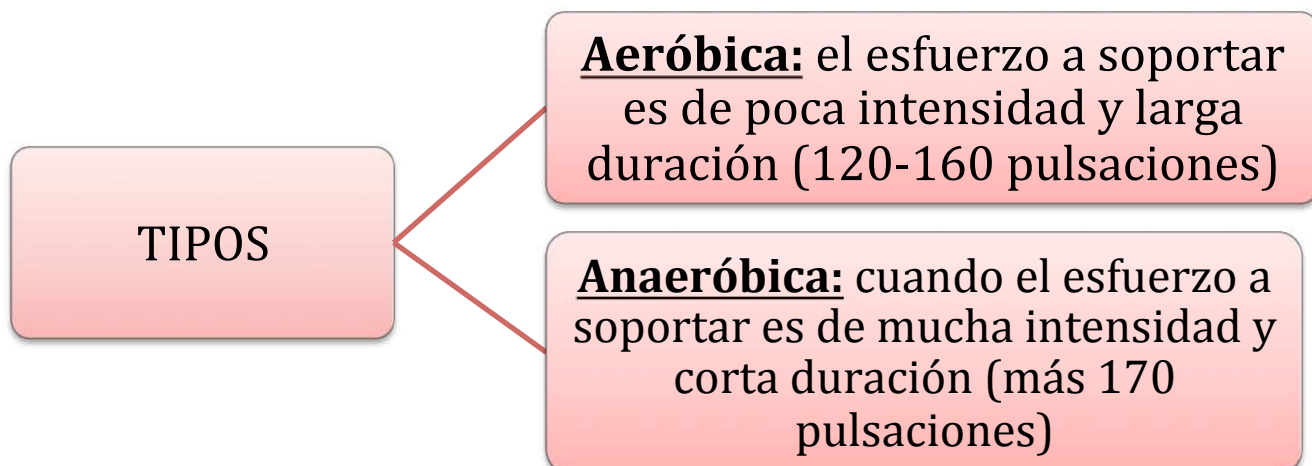


Los **COMPONENTES** de las capacidades físicas básicas son:

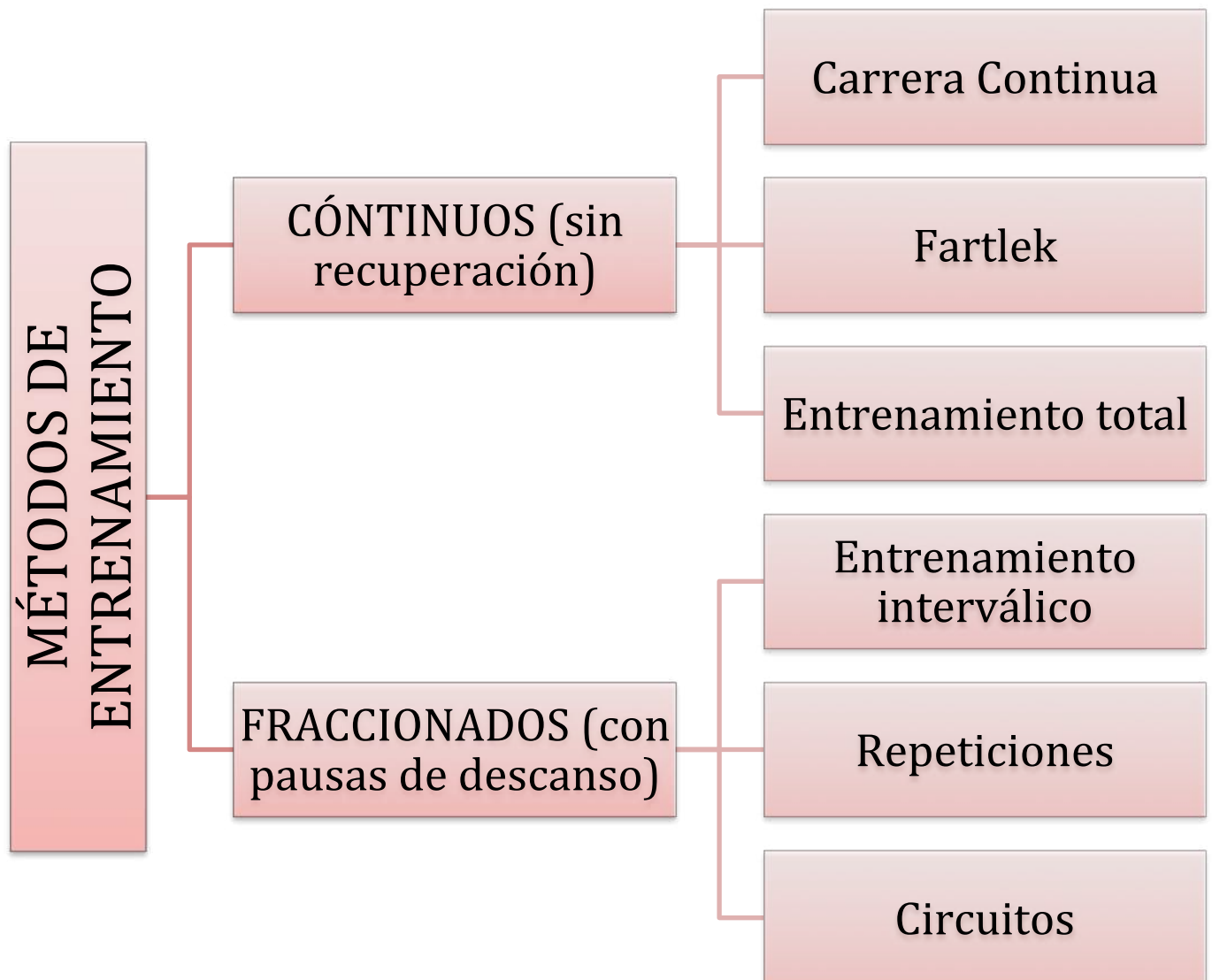


2. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA: Capacidad que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



La resistencia va a depender de **FACTORES** como el tamaño del corazón, funcionamiento de los pulmones y sangre y su distribución por los músculos. Por ello, el entrenamiento de la resistencia va a provocar como **EFFECTOS** fundamentales en el organismo: incremento del tamaño y musculatura del corazón, mejora de la capacidad pulmonar, aumenta el número glóbulos rojos en la sangre y de capilares que la distribuyen a los músculos.



RELACIÓN CON LA SALUD

La **FRECUENCIA CARDIACA** es un índice que refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo físico realizado. Además, es un **indicador de la intensidad** con la que estoy realizando un ejercicio: mayor número de pulsaciones por minuto mayor será el esfuerzo realizado. Por lo tanto cuando estemos en reposo tendremos menos pulsaciones por minuto que cuando realizamos actividad física.

La frecuencia cardiaca o número de pulsaciones por minuto de nuestro corazón es el dato que utilizamos habitualmente para controlar la exigencia del esfuerzo, pero esta cifra hemos de interpretarla en base a una referencia mínima y otra máxima.

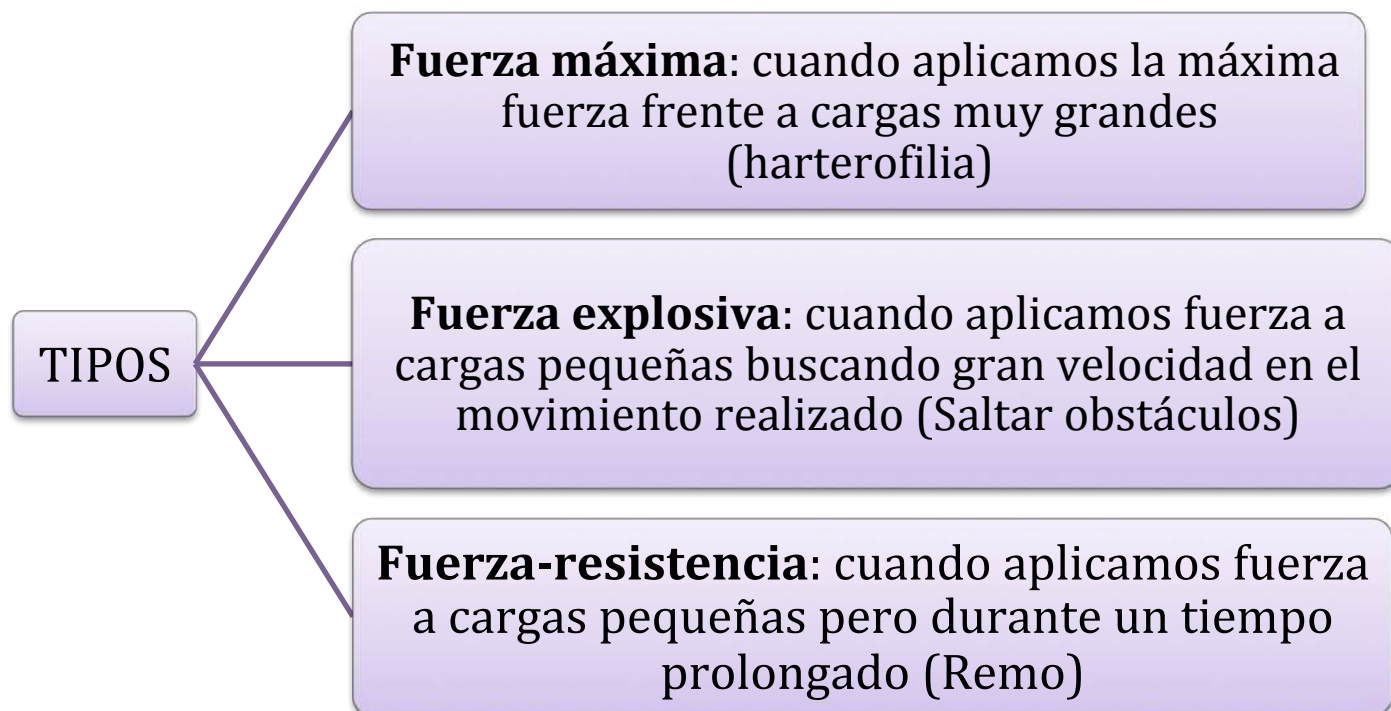
La mínima ya la conocemos, es lo que llamamos **FRECUENCIA CÁRDIACA EN REPOSO**.

La máxima es el **INDICE CARDIACO MÁXIMO (I.C.M)** que reduce con la edad; es el número máximo teórico de pulsaciones que puede alcanzar un corazón sano.

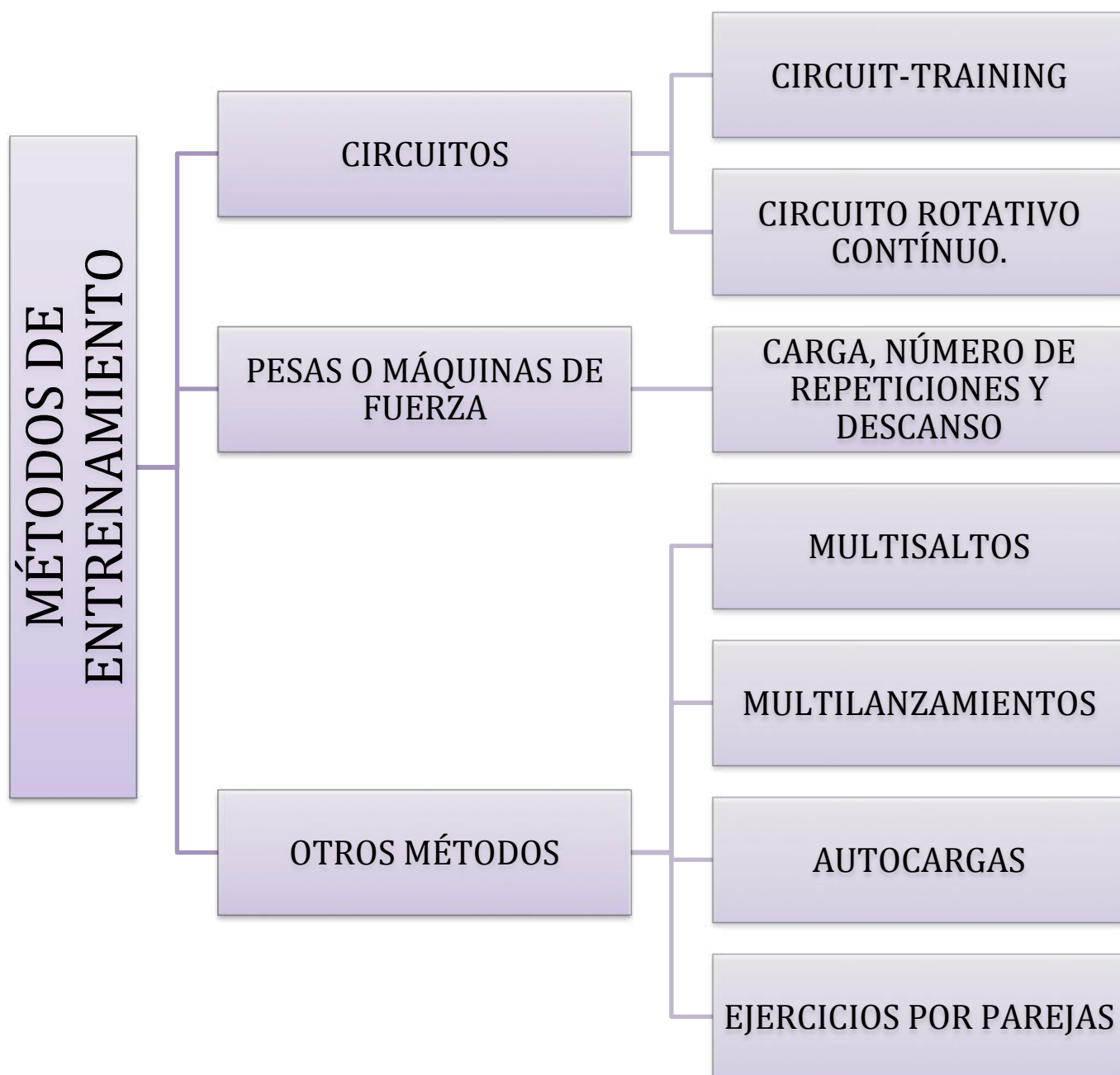
$$\text{I.C.M} = (220 - \text{edad alumno}) = \text{_____ puls/minuto}$$

$$\text{I.C.M} = (226 - \text{edad alumna}) = \text{_____ puls/minuto}$$

FUERZA: Capacidad de los músculos de desarrollar una tensión para vencer u oponerse a una resistencia.



La fuerza va a depender de **FACTORES** como el tamaño del músculo, tipo de fibras musculares y coordinación intermuscular e intramuscular. El entrenamiento de la fuerza va a provocar como **EFFECTOS** fundamentales el incremento del tamaño de los músculos (hipertrofia muscular), modificación del tipo de fibras, mejora de la coordinación intermuscular e intramuscular.



RELACIÓN CON LA SALUD

- Disminuye la carga sobre la superficie articular y aumenta la estabilidad de las articulaciones.
- Previene los dolores de espalda.
- Facilita el mantenimiento de posturas correctas.
- Aumenta el tono muscular.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FUERZA DE FORMA SALUDABLE:

- Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- Debes adoptar posturas correctas al realizar los ejercicios.
- El trabajo de abdominales es muy importante para un correcto mantenimiento de la postura.
- Evita cargas excesivas sobre la columna vertebral.

VELOCIDAD: Capacidad que nos permite realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

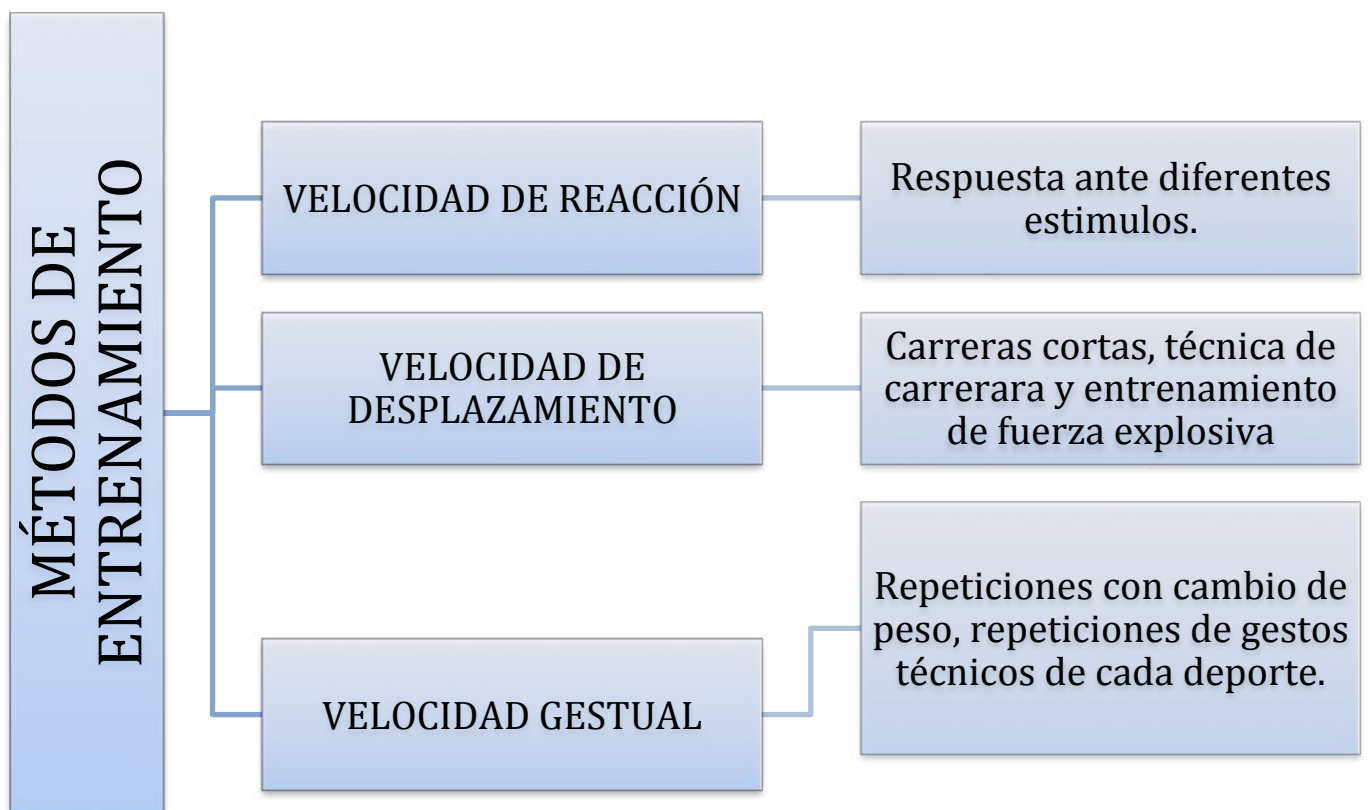
TIPOS

Velocidad de reacción: capacidad para reaccionar lo antes posible ante un estímulo.

Velocidad gestual: capacidad para realizar un movimiento único en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento: capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

La velocidad va a depender de **FACTORES** nerviosos y musculares como el tipo de fibras nerviosas y musculares. Por ello, el entrenamiento de la velocidad va a provocar como **EFFECTO** fundamental en el organismo la mejora de la coordinación intramuscular e intramuscular, hipertrofia muscular.



RELACIÓN CON LA SALUD

- Mejora la capacidad de reaccionar ante situaciones de la vida cotidiana.
 - Aumenta la masa muscular.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
- Mejora la coordinación de nuestros movimientos.

FLEXIBILIDAD: Capacidad que nos permite realizar movimientos con gran amplitud.

TIPOS

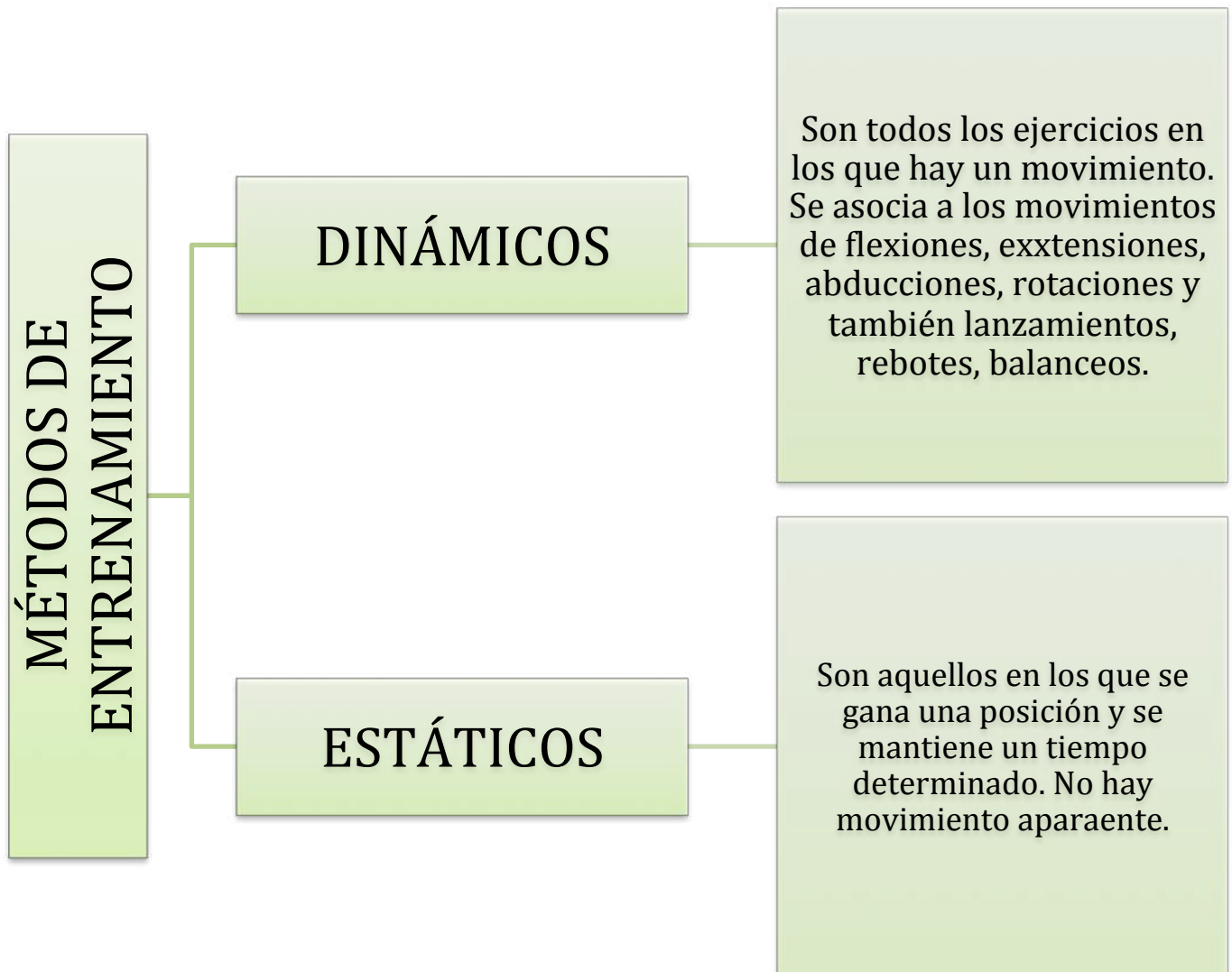
Dinámica: amplitud del movimiento en acciones dinámicas como lanzamientos, patadas, etc.

Estática: amplitud de la postura mantenida en el tiempo como un estiramiento en el calentamiento o una figura de gimnasia artística (20 a 30")

Pasiva: producido el estiramiento por fuerzas externas (un compañero)

Activa: Se produce por la contracción de la musculatura.

La flexibilidad va a depender fundamentalmente de **FACTORES** musculares y articulares como la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de la musculatura. Por ello, el entrenamiento de la flexibilidad va a provocar una mejor y más amplia movilidad corporal.



RELACIÓN CON LA SALUD

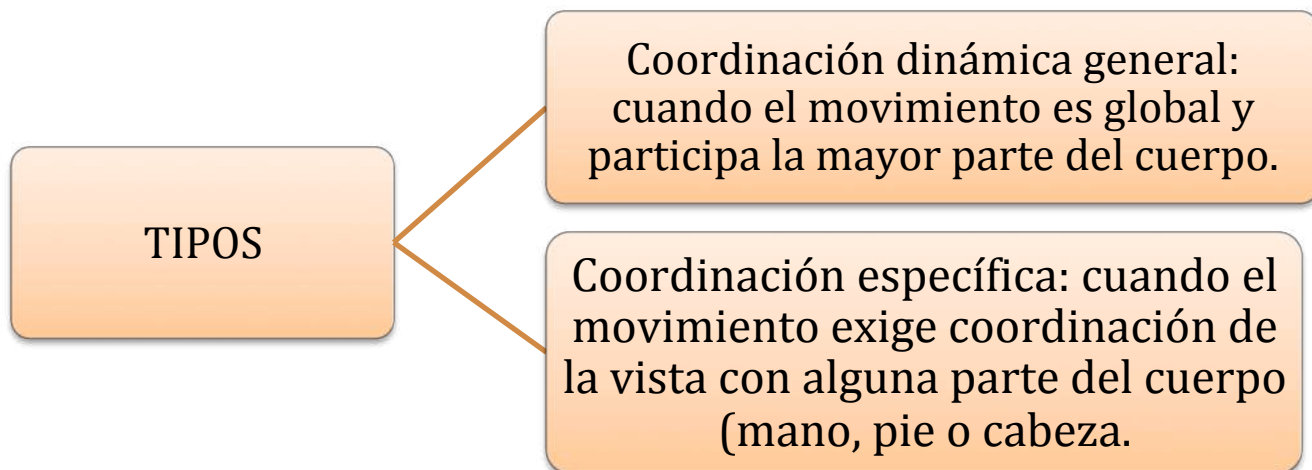
- Permite mayor capacidad para desarrollar actividades cotidianas.
 - Menos tendencia al dolor de espalda.
- Mejora la recuperación tras la realización de actividad física.
 - Mejora la coordinación de nuestros movimientos.
 - -Previene la aparición de lesiones.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE FORMA SALUDABLE

- Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva.
- Realizar frecuentemente estas actividades porque si no se trabaja se pierde. Disminuye con la edad.
- Iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas y mantenerla toda la vida.
- Incluir las al principio y al final de las sesiones de actividad física.
- Evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes.

3. CUALIDADES MOTRICES.

COORDINACIÓN: Cualidad para solucionar con eficacia y precisión situaciones motrices desconocidas. Su característica es un movimiento coordinado con eficacia y precisión.



AGILIDAD: cualidad que nos permite ejecutar movimientos no cíclicos (con diferentes sentidos y direcciones), de forma rápida y precisa.

Su característica es la velocidad unida a la precisión.

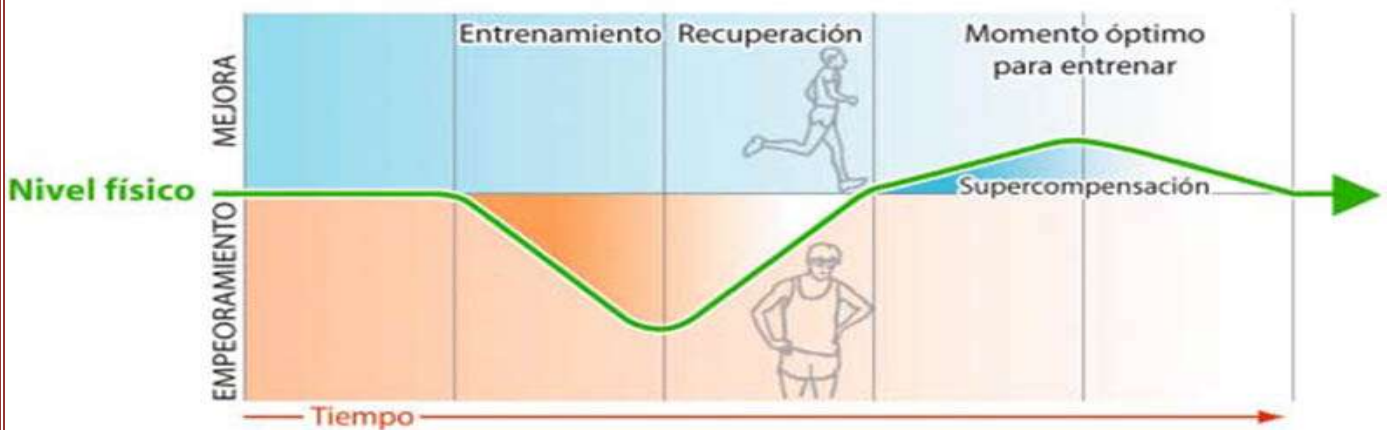
AGILIDAD: cualidad que nos permite mantener una posición, estática o en movimiento, anulando así las fuerzas que puedan influir en ella.

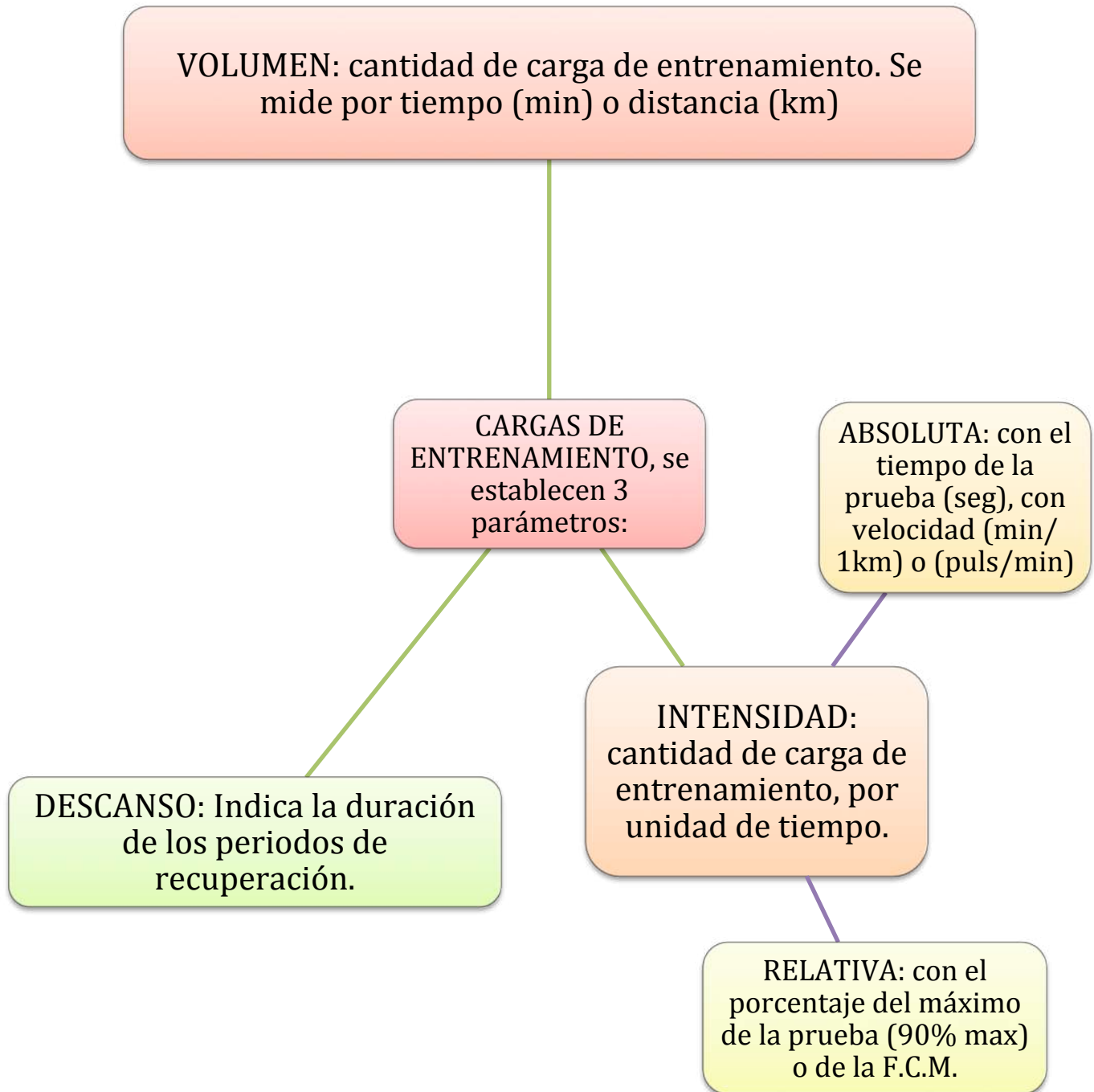
4. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es el proceso de entrenamiento de las capacidades físicas básicas con el objetivo de mejorar la **CONDICIÓN FÍSICA**.

Este proceso se basa en las leyes de adaptación biológica al esfuerzo físico, como la **LEY DE WEIGER O PRINCIPIO DE SUPERCONSENSACIÓN**

“Ante una carga de entrenamiento, el cuerpo reacciona adaptándose orgánicamente para poder enfrentarse posteriormente al mismo entrenamiento con un nivel superior de condición que la anterior vez.”





“

**LA BUENA CONDICIÓN
FÍSICA ES EL PRIMER
REQUISITO PARA LA
FELICIDAD**

JOSEPH PILATES

PILATES