

# CONDICIÓN FÍSICA

ESO-1ª Evaluación

. CONDICIÓN FÍSICA es la capacidad de hacer un trabajo físico diario sin sentirnos demasiado fatigados. Para ellos necesitamos las 4 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

**Fuerza**



**Resistencia**



**Velocidad**



**Flexibilidad**

## 1. RESISTENCIA:

La Resistencia permite a tus músculos trabajar durante **LARGOS PERIODOS DE TIEMPO**, o durante el mayor tiempo posible.

Con ella tú puedes hacer ejercicio físico durante largos periodos de tiempo, sin importar la intensidad.

Por ejemplo:

*Ciclismo:* En el Tour de Francia recorren más de 200 km durante muchos días, ¡pero también esprintan!

*Corredores de maratón:* corren durante más de 2 horas a un ritmo muy rápido.

*Nadadores:* en piscina 1500m o en aguas abiertas 10 km

*Futbolistas:* necesitan correr durante 90 minutos sin estar cansados para poder regatear y disparar.



Hay **dos tipos de resistencia**: AERÓBICA Y ANAERÓBICA.

**Resistencia aeróbica**: Durante la actividad aeróbica, el corazón y los pulmones le dan a los músculos suficiente oxígeno, por lo que puede hacer ejercicio durante largos períodos de tiempo a una intensidad media. (maratón, ciclismo..)

**Resistencia anaeróbica**: Durante la actividad anaeróbica la energía se obtiene de depósitos de glucógeno en los músculos, la sangre o en el hígado. Estos ejercicios son muy cortos pero tienen una intensidad muy alta (sprint de 100m, un ataque de baloncesto). Con la resistencia anaeróbica puedes hacer estos ejercicios más rápido y cansarse más tarde.

*El ejercicio aeróbico es muy bueno para tu salud. Desarrolla tu corazón, tus pulmones y tu sistema circulatorio.*

## 2. FUERZA:

La fuerza es la capacidad de USAR TUS MÚSCULOS CONTRA UNA RESISTENCIA (que puede ser una fuerza externa o un peso). Tu propio peso, *autocarga*, o un peso externo, *sobrecarga*.

Con ella puedes mover o levantar pesos y puede mover tu peso corporal más fácilmente.

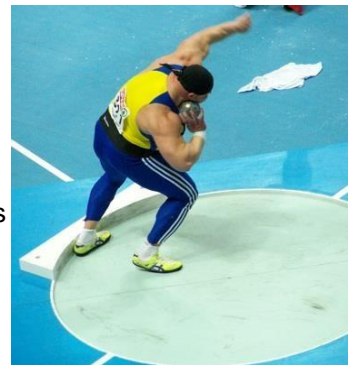
Algunos deportes en los que la fuerza es importante:

*Halterofilia*: o deporte de levantamiento de pesos máximos.

*Judo*: para lanzar a tu oponente.

*Escalada*: necesitas mover tu peso corporal hacia arriba en la montaña.

*Atletismo*: saltar más alto o más lejos y lanzar la jabalina o el martillo.



Hay **3 tipos de fuerza**:

**Fuerza máxima**: para levantar pesos muy altos o máximos: el mejor ejemplo son los levantadores de pesas olímpicos cuyo deporte se llama Halterofilia (levantan "halteras" o pesas).

**Fuerza explosiva**: para hacer un movimiento lo más rápido posible, moviendo un peso pequeño o nuestro propio peso muy rápido (saltos en atletismo o lanzadores de jabalina, por ejemplo)

**Fuerza-resistencia**: para hacer ejercicios con pesos medios o con nuestro propio peso corporal, realizando muchas repeticiones o durante mucho tiempo (en judo, los combates duran 4 minutos; los remeros deben mover la piragua o canoa durante mucho tiempo también)

## 3. VELOCIDAD:

La velocidad es la capacidad de hacer uno o más movimientos en un corto período de tiempo o de realizar cualquier movimiento EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

Algunos ejemplos de deportes donde la velocidad es importante:

*Los nadadores de 50 m* reaccionan rápidamente al disparo en la salida.

*Los porteros de balonmano* reaccionan muy rápido para detener balones.

*Los esgrimistas* deben moverse rápido para tocar al oponente con su espada.

*Los tenistas* necesitan mover su raqueta muy rápido para sacar



Cuando hablamos de la velocidad para moverse de un lugar a otro (corriendo, en bicicleta o nadando), lo llamamos sprint.

*Velocidad significa reaccionar rápido y moverse deprisa.*

Podemos encontrar **3 tipos**:

**Velocidad de reacción:** moverte lo más rápido que puedas después de una señal o estímulo, es la velocidad a la que reaccionas. Por ejemplo después de que el árbitro dispare la pistola en un sprint de 100 m, por ejemplo. En los deportes de equipo también hay velocidad de reacción: reaccionar a un cambio de dirección de tu oponente, o reaccionar a un remate de voleibol rápidamente.

**Velocidad gestual:** un movimiento que haces una sola vez, que tiene un principio y un final. Por ejemplo, una patada de karate o un saque de tenis, debe ser muy rápido.

**Velocidad de desplazamiento:** movimientos cíclicos, movimientos que repites durante una determinada distancia: recorrer 25 o 50 metros en natación, ó 50 ó 100 metros corriendo, es una serie de movimientos rápidos de tus brazos y piernas en una distancia, un regate en el fútbol, etc.

#### 4. FLEXIBILIDAD:

Flexibilidad es la capacidad para hacer **AMPLIOS MOVIMIENTOS** con cualquier parte del cuerpo en nuestra articulaciones.

La flexibilidad es muy importante en todos los deportes, porque con ella, tienes mejor rendimiento y menos lesiones.

Es importante para los gimnastas, los corredores de vallas o para que los

luchadores de tae-kwondo hagan patadas.

Hay **2 tipos** de flexibilidad:

**Flexibility Dinámica:** cuando hacemos lanzamientos de brazos o piernas o movimientos amplios con el cuerpo. Es decir, estiramos los músculos a través de movimientos.

**Flexibility Estática:** cuando mantenemos una posición o estiramiento durante unos segundos. No hay movimiento. Lo que conocemos por Estiramiento.

*La flexibilidad es la única capacidad física que disminuye a medida que crecemos.*

*Necesitas emplear un poquito de tiempo cada día para mantenerla y mejorarla.*

*Beneficios de su entrenamiento*

:

- Menos lesiones.
- Músculos más elásticos y poderosos.
- Tus movimientos no estarán limitados.

