

2º ESO: Condición Física

La condición física es la capacidad de realizar una actividad física menor presencia de fatiga.

Todos poseemos cuatro capacidades físicas básicas que determinan nuestra condición física:

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad



1. Resistencia:

Capacidad de resistir un esfuerzo durante un tiempo prolongado.

Con una buena resistencia te cansarás menos al realizar un deporte o ejercicio físico.

Ejemplos:

Ciclismo: En el Tour de Francia etapas de hasta 200 km.

Corredores de marathón: llegan a correr más de dos horas a intensidad elevada.

Nadadores: Una carrera de 800 mts.

Futbolistas: un partido de fútbol, algunos jugadores corren hasta 10 km.



Encontramos dos tipos de resistencia en función de la obtención de energía:

Aeróbica y anaeróbica

Aeróbica: Hablamos de esfuerzos de media a larga duración, con intensidades medias hasta 160 p/min y con la utilización del oxígeno para obtener energía.

Anaeróbica: Esfuerzos más cortos y más intensos, las pulsaciones por encima de 180 y con poca participación del oxígeno para obtener energía que se obtiene más a nivel muscular.

Beneficios de entrenar la Resistencia:

- Tu corazón se hace más fuerte -Aumenta el número de capilares (mejor circulación sanguínea).
- Aumenta tu capacidad pulmonar. -Pierdes peso o mantienes tu peso ideal
- Tu salud mejora en general.

2. Fuerza:

Es la capacidad de tu musculatura de vencer una resistencia (un peso).

La Fuerza nos permite levantar pesos y realizar gestos con mayor potencia.

Algunos deportes de fuerza son:

Halterofilia: Intentar levantar pesos máximos.

Judo: Lanzamos a un oponente.

Escalada: Movemos nuestro cuerpo hacia arriba en una pared o montaña.

Atletismo: Para lanzar y saltar con mayor potencia.



Existen *tres tipos de fuerza*:

a) **Fuerza máxima:** Para trabajar con cargas muy elevadas (aizkolaris levantas piedras muy pesadas)

b) **Fuerza explosiva:** Para realizar movimientos rápidos con cargas medias o bajas (jabalina, lanzamiento de peso...)

c) **Fuerza-Resistencia:** Ejercicios con cargas bajas y con muchas repeticiones (Por ejemplo remo, combate de judo etc...)

Beneficios de entrenar la Fuerza

- Tenemos más fuerza muscular -Aumenta nuestra masa muscular.
- Mejoramos nuestra postura y ayuda a mejorar los gestos deportivos.

3. Velocidad:

Es la capacidad de realizar movimientos lo más rápido posible.

Algunos ejemplos de velocidad:

Natación 50 mts, Velocidad de reacción y nadar muy rápido.

Porteros: Reaccionan muy rápido a los lanzamientos



Velocidad significa reaccionar y moverse rápido.

Beneficios de entrenar la velocidad:

- La velocidad es básica en todos los deportes. Incluso en marathón el ganador es el más rápido
- Está relacionada con agilidad y coordinación.
- El entrenamiento de velocidad unido al de fuerza mejora tu musculatura y la coordinación entre los grupos musculares.

4. Flexibilidad:

Flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible gracias a la elasticidad muscular y al grado de movimiento de las articulaciones.

Poseer flexibilidad es importante para la práctica deportiva y ayuda a tener menos lesiones.

Algunos ejemplos de flexibilidad:

- Gimnastas, karatekas, bailarines.....

Existen dos tipos de flexibilidad:

Dinámica: Cuando realizamos un movimiento amplio poco a poco. ej: stretching.

Estática: Cuando mantenemos una posición durante unos pocos segundos, ej: patada karate

La flexibilidad es la única capacidad que decrece con el paso del tiempo, por lo tanto hay que estirar siempre antes y después de hacer ejercicio para mantenerla.

Beneficios de entrenar la flexibilidad:

- Tenemos menos lesiones.
- Nuestros músculos se hacen más elásticos y potentes
- Mejora nuestra actitud postural relajando nuestra musculatura.

