

# MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA

## CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD:

### **DEFINICION**

Llamamos condición física al conjunto de características que tiene nuestro cuerpo para reaccionar ante el ejercicio.

En muchas ocasiones podemos afirmar que una persona que tiene una buena condición física o que está en forma, lo que indica que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir satisfactoriamente en las actividades deportivas que practica

Sin embargo, el hecho de tener una buena condición física no implica ser un superatleta; consiste más bien en desarrollar las capacidades y disfrutar en las actividades deportivas.

### **CÓMO MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL.**

La condición física depende, en gran medida, de las características personales; pero también se puede desarrollar con unos buenos hábitos de salud y, sobre todo, con el entrenamiento.

Para mejorarla hemos de practicar deportes y actividades que nos ayuden a desarrollar las cuatro capacidades físicas que la componen.

### **FACTORES QUE INFLUYEN EN UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA**

1. Los genes
2. la edad
3. el entrenamiento
4. el sexo
5. los hábitos de salud.

### **COMO INFLUYEN LOS GENES EN LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Cada persona posee unas características heredadas de sus padres a través de los genes, a ellos se debe que tengamos un determinado color de ojos, estatura, color de la piel, etc... , pero también heredamos la predisposición a tener una buena condición física si nos entrenamos.

### **COMO INFLUYE LA EDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Lo normal es que el organismo mejore de forma natural hasta los 25 – 30 años. Después puede mantenerse unos años más y a partir de entonces, se empiezan a perder facultades.

### **COMO INFLUYE EL ENTRENAMIENTO EN LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Por medio de la práctica sistemática podemos mejorar las capacidades. De nada sirve tener una buena predisposición genética si no se practica. Además la falta de entrenamiento o sedentarismo, puede ocasionar que una persona empiece a perder facultades de forma prematura o le puede impedir alcanzar el máximo de lo que sería capaz. Por contra no es infrecuente contemplar como algunos deportistas, con entrenamiento, consiguen mantener una gran capacidad más allá de los 40 años.

### **COMO INFLUYE EL GÉNERO O SEXO EN LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Generalmente las chicas son más flexibles que los chicos y éstos suelen ser más fuertes, rápidos y resistentes. Pero no debemos dejarnos engañar, estos papeles se pueden invertir con el entrenamiento, es decir, que muchas chicas pueden conseguir mayor nivel de fuerza con entrenamiento y muchos hombres pueden hacer lo propio con la flexibilidad respecto de personas que no entrenan.

Los hábitos de salud. Por regla general, una persona que no fuma, descansa adecuadamente, lleva una buena alimentación, se entrena, realizan calentamientos habitualmente, favorece un buen rendimiento en el deporte.

## **HABITOS DE SALUD QUE FAVORECEN LA CONDICIÓN FÍSICA.**

Una alimentación variada y equilibrada.

Desarrollar el hábito de calentar.

Dormir las horas necesarias y descansar siempre que lo necesites.

Evitar sustancias que puedan dañar al organismo: alcohol, drogas, tabaco, medicamentos mal utilizados, etc...

Tener una buena higiene corporal que evite infecciones

Mantener una buena higiene postural al sentarse, caminar, coger objetos, etc...

## **DIFERENCIA ENTRE PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO.**

El **entrenamiento** es el conjunto de ejercicios que realizamos de forma ordenada y adaptada a nuestras características con el fin de mejorar alguna de nuestras facetas personales, por ejemplo jugar al ajedrez, tirar con arco, o conducir una moto.

Pero si lo que pretendemos con el entrenamiento es favorecer la condición física, estamos hablando de acondicionamiento físico **o preparación física**.

## **CUALES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Cuando mejoramos la Condición física hemos de incrementar las **capacidades físicas básicas** que la integran, es decir, **la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad**.

### **1 LA RESISTENCIA.**

#### **DEFINICIÓN DE RESISTENCIA.**

Es la capacidad que nos permite realizar esfuerzos de larga duración (de más de 10 minutos) sin cansarnos.

#### **PARA QUÉ ES ÚTIL LA RESISTENCIA.**

La resistencia es particularmente útil en actividades como:

- Carreras de fondo (5000 mts, 10000 mts, maratón, etc...).
- Ciclismo de montaña o de carretera.
- Natación de larga distancia,
- Montañismo
- Esquí de fondo.
- Deportes de equipo (baloncesto, fútbol, balonmano, etc...).

#### **ACTIVIDADES QUE SIRVEN PARA MEJORAR LA RESISTENCIA.**

También se puede mejorar con caminatas a buen ritmo, corriendo suavemente, nadando, con paseos en bici, o practicando deportes de equipo en el barrio.

#### **ASPECTOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA.**

- Es la capacidad más importante junto con la flexibilidad a tu edad.
- Para mejorarla has de permanecer en movimiento más de 10 minutos.
- La respiración no debe ser muy forzada, de hecho deberías trabajar y ser capaz de hablar a la vez.
- Las pulsaciones no deben superar las 170 por minuto.
- Debes terminar con cansancio pero no agotado o agotada...

## **BENEFICIOS QUE PRODUCE EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA.**

- Aumenta el tamaño del corazón.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Facilita la llegada de oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Nos predispone a resistir físicamente en situaciones difíciles.

## **LA FLEXIBILIDAD**

### **DEFINICIÓN**

Es la capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con la mayor eficacia y facilidad posible

### **PARA QUÉ ES ÚTIL LA FLEXIBILIDAD.**

La flexibilidad es particularmente útil en actividades como: Gimnasia rítmica, artística, karate, danza, patinaje artístico, etc...

### **ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.**

También se puede mejorar con ejercicios de movilidad articular, relajación y estiramientos individuales o ayudados.

### **ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR EN EL ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD.**

Debes tener en cuenta que:

- Es una de las dos capacidades más importantes a tu edad.
- Que es la única capacidad que vamos perdiendo desde que nacemos; y que con entrenamiento aunque no podemos detener totalmente la pérdida, la podemos frenar y conservar en la edad adulta.
- Las chicas son más flexibles que los chicos.
- Que los ejercicios de fuerza favorecen la pérdida de flexibilidad y, por tanto, han de ser acompañados de estiramientos.

## **BENEFICIOS QUE PRODUCE**

- Reduce la tensión de los músculos y aumenta su elasticidad
- Permite mayor número de recursos técnicos para el deporte, al ser capaz de tener mayor amplitud en los movimientos.
- Favorece la circulación de la sangre.
- Ayuda a combatir las agujetas y el cansancio muscular.
- Ayuda a prevenir lesiones.

## **LA FUERZA.**

### **DEFINICIÓN.**

Es la capacidad que nos permite mover grandes pesos con la mayor facilidad posible.

### **PARA QUE ES ÚTIL LA FUERZA.**

La fuerza es particularmente útil en actividades como: Rugby, yudo, halterofilia, lanzamientos de atletismo como disco o peso, los deportes de equipo, etc...

### **CÓMO PODEMOS MEJORAR LA FUERZA.**

Se puede mejorar con ejercicios para el desarrollo de la musculatura tipo flexiones, abdominales, saltos, etc..., practicados individualmente o con algún compañero.

También se puede progresar con juegos de lucha, de lanzamiento, de trepar, de arrastrar o empujar a compañeros u objetos, etc...

## **ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.**

Debes tener en cuenta que:

- No debes realizar muchos trabajos de fuerza porque a tu edad los huesos están en fase de crecimiento y los puedes perjudicar.
- Que después de un entrenamiento de fuerza es posible que aparezcan agujetas ; para reducirlas has de hacer estiramientos
- Los chicos son más fuertes que las chicas.

## **BENEFICIOS QUE PRODUCE EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.**

- Aumenta el tamaño de la musculatura y por tanto la facilidad para mover objetos.
- Fortalece huesos, músculos y articulaciones lo que ayuda a padecer menos lesiones y dolores de espalda.
- Permite mayor intensidad a la hora de practicar deporte.

## **LA VELOCIDAD**

### **DEFINICIÓN**

Es la capacidad que nos permite mover nuestro cuerpo o cualquier objeto con la mayor rapidez posible

### **PARA QUÉ ES ÚTIL LA VELOCIDAD**

La velocidad es particularmente útil en actividades en las que hay que ser más rápido que el adversario, como: Rugby, judo, boxeo, karate, deportes de equipo, carreras cortas de cualquier disciplina (atletismo, natación, patinaje, etc...), tenis, bádminton, esgrima, etc...

### **CÓMO MEJORAR LA VELOCIDAD**

Se puede progresar con juegos de persecución de velocidad de reacción, con deportes de equipo que requieran movimientos rápidos, etc...

## **ASPECTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD.**

- El calentamiento es muy importante ya que el riesgo de lesión es más alto que en otras actividades.
- Los ejercicios son intensos y cortos.
- No se debe hacer gran número de ellos ya que el riesgo de lesión es importante, sobre todo cuando se está cansado.

## **BENEFICIOS QUE PRODUCE EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD.**

- Aumenta de la coordinación de nuestros movimientos y de la potencia muscular.
- Permite mayor intensidad a la hora de practicar deporte.