

APUNTES DE CONDICIÓN FÍSICA DE 3º ESO

1. CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia principios de siglo XIX (1916) y se entendía como sinónimo de: vigor orgánico, eficiencia, ejercicio, descanso, relajación, etc

Clarke, en 1967 la define como la "*capacidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máxima eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de las lesiones*".

Mantener una buena condición física es importante para asegurar un nivel de vida saludable. Antiguamente solo con las actividades cotidianas se realizaba el suficiente ejercicio para mantener una correcta condición física. Sin embargo, las condiciones de vida actuales tienden hacia el sedentarismo. La ausencia de actividades físicas debe ser compensada con un entrenamiento regular y planificado que evite los problemas derivados de la escasez de movimientos y permita una mejora sustancial de la salud.

La relación que se establece entre la actividad física y la salud ha sido demostrada por múltiples investigaciones que destacan:

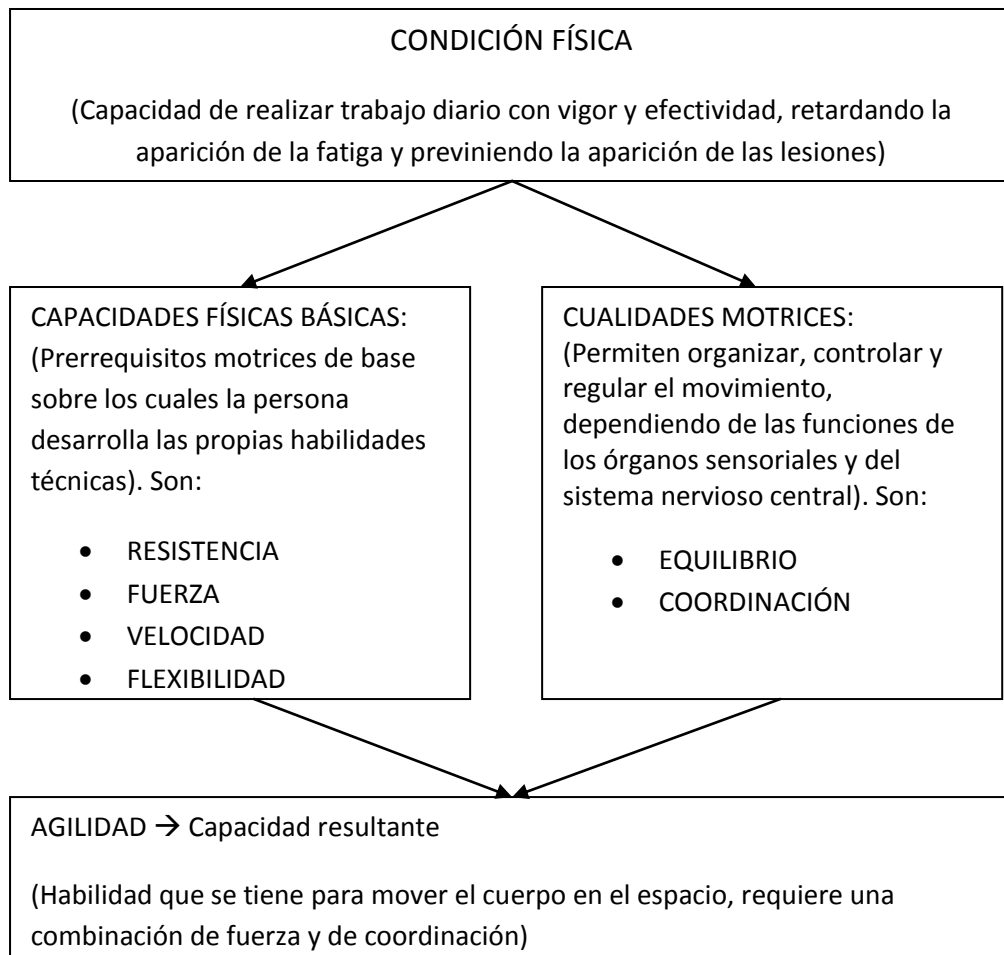
- Reduce el índice de mortabilidad general
- Disminuye el riesgo de determinadas enfermedades:
 - Enfermedades coronarias
 - Cáncer (colon, pecho)
 - Osteoporosis
 - Hipertensión
- Previene y reduce la obesidad
- Previene la diabetes (no dependiente de la insulina)
- Disminuye la posibilidad de depresión y ansiedad
- Favorece la sensación de bienestar

Para Navarro (1994), la condición física es una parte de la condición total del ser humano, que contribuye a un estado positivo de salud del

organismo, reduciendo la posibilidad de enfermedades degenerativas, incrementando la eficiencia del trabajo y eliminando los dolores musculares.

2. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física viene determinada por las capacidades físicas básicas y por las cualidades motrices.



3. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Según Porta (1993) las capacidades físicas básicas son las predisposiciones anatómico-fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Por capacidades físicas básicas se puede entender también como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

Las distintas capacidades físicas están tan interrelacionadas entre sí, que no existe ningún ejercicio o acto motor en la que sólo se requiera una sola cualidad o capacidad. Esto es debido a que toda actividad física incorpora elementos de fuerza, velocidad, duración, complejidad y amplitud de movimientos, dentro de ciertos niveles.

3.1 EVOLUCIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El ser humano, desde su nacimiento, es una entidad dinámica que sufre transformaciones cuantitativas y cualitativas en sentido evolutivo (creciente) primero, e involutivo (decreciente) después, pero a diferentes ritmos e intensidades.

Así las capacidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años de la vida del sujeto, menos la flexibilidad que siempre involuciona. A partir de la pubertad las diferencias hormonales que se producen entre ambos sexos determinan un desarrollo diferente que se aprecia en las características físicas externas pero también en las capacidades físicas, sobre todo en la fuerza por el aumento de la masa muscular en los chicos (debida al incremento de testosterona). En términos deportivos se ha demostrado que a similar entrenamiento los resultados masculinos y femeninos se igualan encontrándose diferencias por debajo del 10%.

4. LA RESISTENCIA

4.1 CONCEPTO DE RESISTENCIA

La resistencia se define como "la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga"

La resistencia es necesaria y se manifiesta de formas diferentes en nuestra vida según la actividad que realicemos:

Vida Cotidiana: La resistencia es la cualidad básica para cualquier trabajo de tipo sostenido, sea, o no actividad deportiva. Cualquier trabajo que haga esfuerzo físico (albañil, pintor, mecánico, etc.) va a necesitar una buena dosis de resistencia, lo que pasa es que normalmente ésta, se manifiesta de una forma específica para el trabajo realizado y no fácilmente extensible a otras actividades.

Vida Deportiva: En la actividad deportiva tenemos una exigencia de esta capacidad física prácticamente en todas las especialidades, en unas de forma más manifiesta (carreras de fondo, fútbol, baloncesto...) y en otras como base para aguantar otro tipo de entrenamiento (saltos, lanzamientos, gimnasia, etc.). Así pues, consideramos la resistencia como la cualidad base para realizar cualquier tipo de actividad de esfuerzo. Es una capacidad que se entrena fácilmente y en la que la progresión se manifiesta claramente, sobre todo si se empieza a trabajar en la edad adecuada y se hace de forma correcta.

4.2 TIPOS DE RESISTENCIA

Se puede clasificar la resistencia de diferentes maneras, nosotros sólo vamos a ver la más importante, en función de la vía energética predominante.

La energía que se necesita para la actividad física viene determinada por la intensidad del ejercicio.

- **AERÓBICA:** Es "la capacidad de realizar y prolongar un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo período de tiempo con suficiente aporte energético". Se caracteriza por actividades de bajo impacto como andar, correr, nadar, ciclismo, patinar, remar, etc
- **ANAERÓBICA:** Es "la capacidad de realizar y prolongar un esfuerzo de elevada intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno". Puede ser **ALÁCTICA** (esfuerzos de intensidad máxima como por ejemplo: carrera de 50 o 100 m., salto de longitud, etc.) O **LÁCTICA** (esfuerzos de intensidad sub-máxima como por ejemplo: carreras de 400 m., natación 100 m., etc.)

5. LA FUERZA

5.1 CONCEPTO DE FUERZA

La fuerza se define como "la capacidad de un sujeto para soportar o vencer una resistencia mediante la tensión muscular".

La fuerza es necesaria y se manifiesta de formas diferentes en nuestra vida según la actividad que realicemos:

Vida Cotidiana: la fuerza es vital en la ejecución de actividades tan comunes y necesarias como estar de pie, caminar, abrir una ventana, levantar bolsas de alimento o equipaje, empujar un coche atascado, etc. Pero esto no es todo. Se exige un nivel adecuado de fuerza muscular para mantener la estructura esquelética, evitando deformidades en la mayoría de los casos dolorosos.

Vida Deportiva: en la actividad deportiva tenemos una exigencia de esta capacidad física prácticamente en todas las especialidades, en unas de forma más manifiesta, como base fundamental de la actividad (halterofilia, lanzamientos, lucha, etc.), y en otras como un componente importante en el rendimiento deportivo (fútbol, baloncesto, tenis...). Es una capacidad que se entrena fácilmente y de progresión claramente manifiesta, sobretodo si se empieza a trabajar en la edad adecuada y se hace de forma correcta.

5.2 TIPOS DE FUERZA

Existen diferentes tipos de fuerza, entre las que destacamos:

- **FUERZA MÁXIMA (PURA O ABSOLUTA):** Es la mayor cantidad de fuerza que puede ejercer un músculo o grupo muscular ante una resistencia máxima. Ej: halterofilia
- **FUERZA POTENCIA (EXPLOSIVA O VELOZ):** Es la capacidad de ejercer fuerza con altos componentes de velocidad de contracción. Ej: Salto vertical
- **FUERZA-RESISTENCIA:** Capacidad de soportar la fatiga del músculo ante una contracción repetida durante un largo tiempo. Ej: remo.

6. LA FLEXIBILIDAD O AMPLITUD DE MOVIMIENTOS

6.1 CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD

El término "flexibilidad" responde a lo que hoy en día se conoce en el mundo de la Educación Física como A.D.M. o Amplitud De Movimiento, que se define como "la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada".

Podemos también definirla como "aquella cualidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, capacitando al sujeto para realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza".

La flexibilidad es necesaria y se manifiesta de formas diferentes en nuestra vida según la actividad que realicemos:

Vida Cotidiana: la flexibilidad nos va a facilitar una mayor amplitud de movimientos para todos los gestos que realizaremos con asiduidad, además de prevenir lesiones por gestos mal realizados. Va a permitir también que nuestra musculatura sea más elástica y, si la practicamos habitualmente, eliminar mejor las tensiones acumuladas.

Vida Deportiva: en la actividad deportiva tenemos una exigencia de esta capacidad física en especialidades como algunas artes marciales (Kárate), gimnasia artística y rítmica, danza, etc. En otras como base para mantener una correcta movilidad, que permita llegar mejor a determinadas posiciones, y para evitar lesiones. La flexibilidad resulta una capacidad base en el ámbito deportivo. Es fácil de entrenar y su progresión se manifiesta pronto, sobretodo si se trabaja de forma correcta adecuada y se es constante.

6.2 TIPOS DE FLEXIBILIDAD

Se pueden distinguir muy distintos tipos de flexibilidad en relación con las articulaciones que intervienen, con las fuerzas que la producen, etc. Nosotros sin embargo, para simplificar nos vamos a centrar en dos fáciles de entender.

- **ESTÁTICA:** se llega a la posición tras la relajación de la musculatura y se mantiene la misma. Por ejemplo una postura de Yoga.
- **DINÁMICA:** se llega a la posición debido a la actividad muscular voluntaria del sujeto que realiza un movimiento amplio. Por ejemplo una patada de Kárate.

7. LA VELOCIDAD

7.1 CONCEPTO DE VELOCIDAD

La velocidad dentro del campo de la actividad física se puede entender como la capacidad del individuo para realizar diferentes acciones motrices en un tiempo mínimo.

También se conoce como la capacidad de realizar uno o varios gestos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un breve período de tiempo.

La velocidad es la única capacidad física que no repercute directamente sobre la salud, cuyos beneficios están orientados al rendimiento deportivo. A pesar de esto, cierto grado de velocidad se va a necesitar en aquellas actividades cotidianas en las que intervenga el factor tiempo, es decir, nos va a servir de cara a mejorar la eficacia de las acciones motrices.

Dentro del rendimiento deportivo, es evidente la importancia que tiene el desarrollo de la velocidad para la evolución del resto de las capacidades físicas y cualidades motrices, tanto para los deportes individuales como para los de equipo:

- Mejora la coordinación de nuestros movimientos
- Mejora la fuerza
- Mejora de la técnica de la carrera o el desplazamiento
- Mejora nuestra agilidad

7.2 TIPOS DE VELOCIDAD

La velocidad se puede dividir en distintos conceptos:

→ **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Es la capacidad de reaccionar ante un estímulo o el tiempo necesario para ponerse en movimiento desde que se produce un estímulo. Ej: la salida al oír el disparo en una carrera de 100 m.

→ **VELOCIDAD GESTUAL O DE MOVIMIENTO:** Capacidad de realizar movimientos aislados a velocidad máxima frente a resistencias bajas.

→ **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Es la capacidad de realizar movimientos cíclicos a la máxima velocidad frente a resistencias bajas. Los movimientos cíclicos son aquellos que se repiten de manera encadenada (correr, nada, bicicleta, etc). Ej: una contrarreloj de ciclismo.