

Apuntes de la unidad didáctica “CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD” para 4º de la E.S.O.

CONTENIDOS:

- 1.- El calentamiento específico: Efectos.
- 2.- Cualidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios. Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las cualidades físicas
- 3.- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- 4.- Directrices para la planificación, elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo para la mejora de la resistencia y la flexibilidad.
- 5.- Los tests de aptitud física.
- 6.- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y forma de corregirlos.
- 7.- Los espacios, los equipamientos y las instalaciones deportivas para la práctica deportiva en mi comunidad, mi pueblo y mi entorno.

1.- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:EFECTOS

Recordaremos del curso pasado que el CALENTAMIENTO ESPECÍFICO es la serie de ejercicios o actividades que realizamos después del calentamiento general para calentar especialmente aquellos sistemas orgánicos, grupos musculares y articulaciones que el deportista va a “usar” en la modalidad deportiva practicada.

Esas actividades o ejercicios producen en el organismo de la persona que lo practica, los EFECTOS que resumimos a continuación:

Efectos sobre la contracción muscular:

- Se incrementa la elasticidad de los músculos.
- Se incrementa su temperatura, reduciendo la viscosidad intramuscular aumentando su velocidad de contracción.
- Se aumenta la capacidad de relajación muscular.
- Se aumenta la fuerza de contracción.

Efectos fisiológicos:

- Se activa el sistema cardiorrespiratorio (aumento de la frecuencia cardíaca----- mayor afluencia de sangre y aumento del ritmo respiratorio)
- Se activa el sistema nervioso.
- Se activa la transpiración
- Se favorece la vascularización periférica por la dilatación de los capilares (ramificaciones de las arterias)

Efectos preventivos: Prevención de lesiones

Efectos sobre la coordinación:

- La realización de los gestos técnicos que posteriormente usaremos en la práctica deportiva a realizar “recuerda” a ese deportista sus habilidades técnicas y lo predispone para su correcta realización.

Efectos psicológicos:

- En el calentamiento específico el deportista se concentra y se “mete” en el partido que va a disputar.
- Momentos propicios para aumentar la motivación tanto individual como colectiva.

2.- CUALIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD

Recuerda que esta unidad didáctica se llama “Condición física y salud”. 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.

Veámos también el curso pasado algunos conceptos que nos deben quedar muy claros:

SALUD: No es sólo la “ausencia de enfermedad”. Es un estado de bienestar total de la persona.

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

CUALIDADES 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 cualidades físicas.

En esta unidad didáctica que desarrollamos en 4º vamos a profundizar un poco más en el tema de “cualidades físicas” y en los métodos o sistemas de entrenamiento para poder desarrollarlas y mejorarlas, enseñándote además unas nociones básicas de PLANIFICACIÓN para que puedas elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para la mejora de la resistencia y la flexibilidad, las dos cualidades físicas que más pueden influir en tu salud.

LAS CUALIDADES FÍSICAS: Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad

LA RESISTENCIA: Cualidad basada principalmente en el aparato cardio-respiratorio que va a permitir a una persona realizar y mantener un esfuerzo prolongado, retrasando la aparición del cansancio y pudiendo soportarlo para mantener la actividad que estamos haciendo sin perder eficacia o rendimiento.

Podemos considerar dos tipos de resistencia:

RESISTENCIA AERÓBICA que es la cualidad para **mantener un esfuerzo medio durante mucho tiempo**

Pero hay otras actividades para la que necesitarías la RESISTENCIA ANAERÓBICA que te permitirá **hacer esfuerzos muy intensos mantenidos el mayor tiempo posible**. Debemos conocer además que dentro de este tipo de resistencia existen, dependiendo de la duración del esfuerzo otra subdivisión que sería:

- Resistencia anaeróbica aláctica: Cuando hacemos ejercicios de muy alta intensidad durante un período de tiempo que oscila de 6 a 30 segundos.
- Resistencia aeróbica láctica: Ejercicios de muy alta intensidad con una duración de 1 a 3 minutos. Este tipo de esfuerzo va produciendo en el organismo un residuo llamado ácido láctico que al acumularse, si el sujeto no está bien entrenado, hará que tenga que bajar la intensidad de su esfuerzo o incluso detenerse.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA:

Los vamos a dividir de la siguiente manera:

A) Sistemas continuos: Se caracterizan porque son esfuerzos largos y sin paradas o casi sin ellas. La intensidad del trabajo es media o baja.

Dentro de estos sistemas tenemos la CARRERA CONTINUA y EL FARTLEK que ya sabemos del curso pasado y vamos a explicar uno nuevo que es el ENTRENAMIENTO TOTAL

En esta actividad se mezclan la carrera continua y el fartlek , introduciendo además ejercicios gimnásticos y otras actividades diversas. Consta por tanto de los siguientes elementos:

- Desplazamientos a ritmo moderado
- Cambios de ritmo
- Ejercicios de desplazamientos diversos, aeróbicos, coordinación, por parejas, lanzamientos, saltos, giros, trepas, equilibrios etc.

Es preferible aplicar este sistema en un entorno natural.

El tiempo total de trabajo puede oscilar entre 3º y 60 minutos. Las pulsaciones oscilarán entre 120 y 160 p/m y con este sistema desarrollaremos preferentemente la resistencia aeróbica.

B) Sistemas fraccionados: La intensidad de estos sistemas es más intensa que en los continuos. El trabajo de fracciona alternando momentos de carrera con otros de descanso para que el organismo se recupere.

Vamos a considerar dos sistemas:

- Entrenamiento a intervalos: Se basa en correr a una intensidad alta (75 – 90 %) una distancia previamente señalada para posteriormente realizar una pausa activa, es decir recuperarse pero sin sentarse o acostarse. El tiempo de recuperación no debe ser tan amplio que el deportista se recupere del todo. Buscamos una recuperación incompleta. No deberemos de bajar nunca de las 120 p/m.
- Entrenamiento de repeticiones: Se alternan también esfuerzos que deben ser muy intensos y descansos, aunque la diferencia con el anterior sistema es que aquí sí dejamos que el deportista se recupere completamente antes de iniciar la siguiente carrera.

Vamos a poner un ejemplo de cada uno de estos sistemas para que quede más claro:

- Ejemplo de entrenamiento a intervalos:
 - Distancias a utilizar : entre 100 y 400 m.
 - Repeticiones: De 10 a 30
 - Duración de la pausa: Aquella que permita al deportista recuperarse pero nunca bajando de 120 p/m
 - Intensidad de cada serie: Entre 75 y 90 %
 - Acción a realizar durante el tiempo de recuperación: Andar o trotar
- Ejemplo de entrenamiento de repeticiones:
 - Distancias a utilizar: entre 30 – 60 metros
 - Repeticiones: de 5 a 25 pudiendo agruparlas en series (ejemplo: 5 series de 5 repeticiones de 40 m.)
 - Duración de la pausa: Hasta recuperación total o casi total
 - Intensidad de cada serie: 95 %
 - Acción a realizar durante el tiempo de recuperación: Andar

C) Sistemas mixtos: Combinación de los dos sistemas anteriores

- Circuitos: Se trata de realizar entre 8 y 12 ejercicios divididos en “estaciones” en el espacio de trabajo que tengamos. Los ejercicios afectarán a todas las partes del cuerpo y se colocarán de forma que no se trabajen seguidos los mismos grupos musculares. En cada estación estaremos de 30 a

45 segundos. Descansaremos entre 20 y 30 segundos entre cada estación y realizaremos un total de 2 ó 3 vueltas a todo el circuito, descansando entre cada vuelta 3 y 5 minutos.

- Pista anaeróbica: Entrenamiento anaeróbico muy intenso que consiste en salvar un recorrido marcado mediante diversos desplazamientos (carrera lateral, cuadrupedias, volteretas, saltos, suspensiones...) en el menor tiempo posible. Ese recorrido debe realizar entre 3 ó 4 veces dejando unos 5 minutos de recuperación entre cada repetición. La duración de cada vuelta o recorrido oscilará de 1,30 a 3 minutos.
- Cuestas y dunas.

LA FUERZA:

Definíamos FUERZA el curso como la cualidad que nos permite vencer u oponernos a una resistencia (un peso, una fuerza...) mediante la acción de nuestro sistema muscular. También explicábamos los tipos o clases de fuerza que podemos considerar. Vamos a ampliar eso un poco más.

TIPOS DE FUERZA:

- FUERZA MÁXIMA: Sería la mayor fuerza que podemos hacer con todos nuestros músculos o con algunos de ellos para vencer (levantar, desplazar.) u oponernos a una gran resistencia (peso). La velocidad con la que se levanta, se desplaza o se arrastra lo que intentamos vencer, es muy lenta. Cuando intentas mover el armario de tu habitación o levantas una maleta muy, muy pesada, estás utilizando tu fuerza máxima.

Además, dentro de este apartado podemos considerar:

- Fuerza máxima estática: Cuando aplicamos nuestra fuerza a una resistencia inamovible. No hay desplazamiento.
- Fuerza máxima dinámica: Desplazamos o vencemos esa resistencia de forma lenta, rápida o explosiva.

- FUERZA RESISTENCIA: Es la capacidad para realizar muchas contracciones repetidas, no demasiado intensas, soportando el cansancio que se va acumulando sin que la acción que estás realizando pierda eficacia. Piensa actividades o deportes donde repitas muy seguido el mismo gesto y encontrarás aquellos en donde es necesaria la fuerza – resistencia. Te señalamos algunos:

- . Pruebas de remo.
- . Piragüismo.
- . Ciclismo.
- . Natación.

- **FUERZA EXPLOSIVA, RÁPIDA O FUERZA VELOCIDAD:** Es la capacidad para vencer de forma muy rápida una resistencia media o baja. Se utiliza este tipo de fuerza en las actividades o deportes donde se salta o se golpean o lanzan diferentes móviles. También se la conoce como POTENCIA.

Piensa cinco actividades o gestos deportivos donde se utilice la fuerza explosiva. Nosotros te decimos uno: El salto de altura. Fíjate que tras realizar una breve carrera de aproximación al listón, el saltador deberá contraer de forma explosiva, y en un brevísimo espacio de tiempo, los músculos de sus piernas para elevarse lo más posible. Eso es la fuerza explosiva o potencia.

FORMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA:

- General: Para principiantes, jóvenes o personas no deportistas. Se empleará como carga el propio cuerpo o el de un compañero
- Específica: Trabajo que se enfoca a un deporte determinado, buscando potenciar los músculos que actúan en ese deporte.

PARA MEJORAR LA FUERZA:

Independientemente de la forma o el sistema que utilicemos, de forma general podemos señalar:

- Variar el número de series y repeticiones.
- Ver la frecuencia de trabajo: diaria, semanal, etc.
- Descansos entre cada serie
- Velocidad de ejecución
- Cargas que utilizamos

Y ahora señalamos diversas formas concretas de desarrollar la fuerza:

1.- Autocarga: Utilizando nuestro propio cuerpo.

2.- Sobrecarga: Con una carga adicional o añadida al propio cuerpo como puede ser un compañero, balones medicinales u otros objetos.

3.- Pesas y halteras

4.- Circuitos

5.- Multisaltos: Saltos variados

6.- Multilanzamientos: Lanzamientos diversos con cargas ligeras o medias

7.- Isometría: Contracciones musculares contra objetos que no se pueden mover. No se genera movimiento

8.- Trabajo con máquinas de musculación

9.- Electroestimulación: Aplicando estímulos eléctricos en músculos concretos. Se utiliza mucho en recuperación de lesiones.

10.- Pliometría: Saltos desde alturas elevadas (hasta más de 1 metro) volviendo a elevarse nada más tocar el suelo.

LA FLEXIBILIDAD

Cualidad que en base a la elasticidad de los músculos (capacidad para estirarse para posteriormente volver a su posición inicial) y la movilidad de las articulaciones nos permite realizar movimientos o acciones de gran amplitud sin tensiones, ni gestos forzados o incómodos.

MÉTODOS DE TRABAJO PARA LA MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD:

- En referencia al agente que origina el movimiento:

- Método ACTIVO: Se alcanza el estiramiento o amplitud deseada por la acción individual del ejecutante, sin ayuda de aparatos o compañeros.
- Método PASIVO: Se consiguen posiciones extremas con una ayuda exterior ajena al ejecutante normalmente un compañero.

- En referencia al tipo de movimiento generado:

-Método dinámico: Se alcanzan posiciones límite por medio de lanzamientos, balanceos o rebotes.

Sobre este método parece unánime la opinión de diversos autores que coinciden en señalar que este sistema presenta los siguientes inconvenientes:

- . Posibilidad de autolesionarse al poder sobrepasar límites de tolerancia.
- . No se trabaja la elongación de los tendones.
- . 20 % menos de ganancia de flexibilidad.
- . Se puede activar el reflejo miotático, reflejo defensivo del músculo que al sentirse forzado recibe una señal nerviosa que origina su contracción.

- Método estático: Se alcanza la posición límite y se mantiene sin movimiento.

En este apartado señalamos dos sistemas:

. Estiramiento tradicionales de Bob Anderson : Se realiza el estiramiento inicial que se mantiene 20 - 30 segundos. Se continúa con una fase de relajación de unos 10 segundos para finalizar con 20 - 30 segundos de máximo estiramiento.

. Stretching o PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva):
Se trabajará por parejas. B aplica una extensión sobre A hasta llegar a una posición relativamente cómoda. En ese punto A realiza una contracción que será isométrica por la acción de B durante 6 - 10 segundos. A relaja durante 2 - 3 segundos y entonces B fuerza el estiramiento máximo manteniéndolo 20 - 30 segundos.

LA VELOCIDAD:

Deberemos considerar diversas clases de velocidad:

- **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Es lo que habitualmente entendemos como velocidad, es decir, la capacidad que nos permite recorrer un espacio, una distancia en el menor tiempo posible. Fijaros que esto se puede referir a una persona que corre, a una moto, coche o bicicleta o a un animal.
- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Es la capacidad que nos permitirá reaccionar lo más rápidamente posible ante una señal que percibimos por alguno de nuestros sentidos. Un ejemplo: Van a dar la salida de una carrera de 100 metros lisos. Suena el disparo del juez de salida. El corredor que antes reacciona a la señal, que en este caso perciben por el oído, y se pone en movimiento, sería el que tiene una mejor velocidad de reacción.
- **VELOCIDAD GESTUAL:** Capacidad para realizar gestos aislados o movimientos concretos muy rápidamente y sin pérdida de la eficacia.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS MÉTODOS Y EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD.

En primer lugar aclaramos que esta capacidad para una persona normal no deportista, es la que menos influye para que tenga una buena salud o calidad de vida.

Piensa que en nuestra vida cotidiana, realmente no tenemos necesidad de aplicar por ejemplo nuestra velocidad de desplazamiento. Nadie va de su casa al Instituto corriendo a la máxima velocidad, ni a “toda pastilla” al quiosco de la esquina a comprar el periódico. Es más, podemos decir que si una persona normal pega un esprint, lo normal es que se caiga o que se haga daño en alguna articulación o en algún músculo.

En cuanto a la velocidad de reacción, sí que es verdad que si tienes una buena velocidad de reacción puedes pararte en seco si cuando vas a cruzar una calle ves un coche que va a atropellarte o apartarte al ver que te cae encima una maceta desde un balcón, pero reconocerás que son situaciones extraordinarias que no se dan a cada momento.

De todas formas, es interesante que conozcas algunas pautas o consejos generales para realizar ejercicios para mejorar la velocidad:

- Hacer siempre un buen calentamiento previo.

- Realizar ejercicios de velocidad cuando se está fresco y descansado.
- Evitar contracciones innecesarias. No ir “crispado”.
- Los ejercicios o actividades deben hacerse a la máxima velocidad posible. Parece una “perogrullada” pero realmente la velocidad se trabaja con velocidad.
- No realizar esfuerzos seguidos de más de 15 segundos, ni continuar con la actividad si notamos que los músculos empiezan a “no responder”.
- Al acabar, realizar ejercicios de estiramiento para que los músculos implicados vuelvan a su situación normal. Nos ayudará a recuperarnos mejor.

En cuanto a las actividades que podemos realizar señalaremos como ejemplo las siguientes:

- Todo tipo de carreras: a pié, en bici, en patines....
- Juegos de persecución y agarre.
- Juegos de relevos de diferentes formas.
- Juegos de reacción por parejas o tríos.
- Salidas rápidas desde diversas posiciones.

3.- EFECTOS DEL TRABAJO DE FUERZA SOBRE EL ESTADO DE SALUD

La fuerza es una cualidad física importante en lo que respecta a su influencia en la salud.

Su correcto desarrollo, el alcanzar unos niveles aceptables de fuerza y el frenar en lo posible su deterioro cuando por la edad se llega a ese punto en que nuestras cualidades físicas empiezan a mostrar un descenso, conseguirá que tengamos y mantengamos una funcionalidad que repercutirá en la consecución de una mejor calidad de vida.

Un trabajo de fuerza enfocado no a un deportista sino exclusivamente desde el punto de la salud deberá ser realizado de forma moderada es decir : **TRABAJA HASTA QUE LOS MÚSCULOS TE DUELAN LIGERAMENTE, NUNCA DEBES LLEGAR A SENTIR QUE ESTAS AGOTADO O DESTROZADO.**

Un trabajo de fuerza bien planificado y realizado nos reportará los siguientes efectos:

1. Mejora de la fuerza muscular que nos permitirá realizar tareas cotidianas con menor esfuerzo y efectividad.
- 2.- Mayor desgaste calórico que facilita el mantenimiento de un peso adecuado. Aunque no debemos olvidar que el músculo pesa más que la grasa aunque evidentemente en el tema salud un kilo de músculo es mucho más beneficioso que uno de grasa.
- 3.- Una musculatura adecuada mejora la postura y refuerza las articulaciones. Modelación del cuerpo.

4. Prevención de lesiones: Una buena musculatura protege de caídas y golpes.

5.- Retraso de problemas derivados de la edad o de ciertas enfermedades: retraso del envejecimiento, prevención de osteoporosis, efecto positivo en diabéticos, etc.

6.- Sensaciones placenteras: Al acabar una sesión de fuerza, el cuerpo se siente agradablemente irrigado y relajado. Se percibe la figura más erguida, más atractiva y el caminar es más firme. Te encuentras a gusto.

4.- DIRECTRICES PARA LA PLANIFICACIÓN, ELABORACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE UN PLAN DE TRABAJO PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD

PLANIFICACIÓN es el proceso o camino a seguir para alcanzar unos objetivos concretos, en un plazo determinado partiendo del conocimiento de un estado o situación.

Si nos referimos concretamente a PLANIFICACIÓN DEPORTIVA, la planificación será un plan o proyecto basado en el proceso de entrenamiento de una persona para lograr un objetivo determinado.

FACTORES PREVIOS A CONSIDERAR:

- Conocer las capacidades físicas que queremos mejorar. En nuestro caso, ya hemos dicho, que nos centraremos en la flexibilidad y la resistencia.
- Partir de las características particulares de la persona a entrenar y su condición física de partida.

Si la persona lleva mucho tiempo sin hacer actividad física o pasa de los 40 años, es recomendable una revisión médica previa por parte de un médico especialista en Medicina Deportiva.

- Conocer y seleccionar las distintas actividades, sistemas de entrenamiento o métodos que podemos o debemos emplear.

Cuando ya sabemos qué queremos mejorar, nuestro nivel de partida y conocemos una serie de sistemas de entrenamiento para poder elegir los más adecuados para conseguir el objetivo marcado, nos plantearemos el iniciar nuestra planificación, respetando unos

PRINCIPIOS GENERALES:

A. Debe existir una **continuidad** en la práctica de actividad física, alternada con tiempos de recuperación acordes con los esfuerzos realizados. Es importante saber combinar los esfuerzos con los días de descanso.

La práctica esporádica (deportistas de “fin de semana”) no produce mejoras fisiológicas y, de la misma manera, la práctica excesiva de actividad física, sin los necesarios tiempos de recuperación, puede provocar alteraciones del sistema nervioso y muscular, como cansancio general, apatía, irritabilidad, alteración de la frecuencia cardíaca, alteración del sueño, etc. (Es lo que se conoce como “sobreentrenamiento”)

Como ejemplo, conviene señalar que para mejorar nuestra función cardiovascular-respiratoria son necesarias 3 ó 4 sesiones semanales de al menos 60 minutos. Por otra parte, cuando después de una práctica habitual existe un período de inactividad prolongado, los beneficios alcanzados disminuyen e incluso desaparecen.

B. Progresión: La cantidad de trabajo a realizar debe seguir una progresión de menos a más, aumentando paulatinamente la cantidad y/o la calidad del trabajo que realicemos a medida que nuestro organismo se va adaptando y mejorando.

C. Individualidad: Los esfuerzos físicos deben tener un tratamiento individualizado, ya que todos no poseemos el mismo nivel de condición física. Dicho de otra forma, lo que para ti puede ser adecuado, para otro puede ser insuficiente o excesivo.

El trabajo individualizado tiene como punto de partida, la realización de pruebas de valoración (Test de Aptitud Física) que nos indican el estado de condición física de un individuo; y es a partir de los datos obtenidos cuando se determina el tipo de esfuerzo a realizar por cada persona.

D. Esfuerzo adecuado y suficiente (ley del umbral): Los esfuerzos que nos marquemos deben llegar hasta un límite que realmente posibiliten la mejora que estamos buscando. Ese límite se conoce como umbral. Cuanto mejor sea la condición física de una persona, más alto tiene su umbral y por lo tanto, para seguir mejorando, los esfuerzos deberá ser mayores. Si no llegamos a ese límite, estaremos perdiendo el tiempo ya que nuestro organismo no mejorará.

ELABORACIÓN DE PROGRAMAS PERSONALES.

Además de conocer los factores y principios señalados anteriormente, para la realización de un plan o programa personal para la mejora de las capacidades físicas, debemos conocer y barajar otras variables que posibilitarán que nuestra planificación sea correcta. Estas variables serían:

- El volumen: El volumen es el componente cuantitativo en el trabajo físico (la cantidad de trabajo que hacemos) y puede venir expresado en unidades de tiempo (segundos, minutos, etc.), unidades de longitud (metros, kilómetros), unidades de peso o número de repeticiones.

Señalamos a continuación unos ejemplos de “volúmenes” de entrenamiento:

- Total de kilos levantados en una sesión para el desarrollo de la fuerza por medio de pesas: $(5 \times 50) + (3 \times 60) + (2 \times 70) + 80 = 650$ kg.
- N° de repeticiones totales. P.ej: 3 series de 10 repeticiones = 30 repeticiones.
- Tiempo total de trabajo: 60 minutos de carrera continua.
- N° total de km. Recorridos en una sesión de entrenamiento.

- **La intensidad:** La intensidad es el componente cualitativo. Nos indica el grado de esfuerzo personal para realizar una actividad en un momento determinado y viene determinada por un incremento de la velocidad, por la frecuencia cardíaca, por una mayor complejidad en la tarea, etc.

Ambos componentes (volumen e intensidad) deben ser combinados adecuadamente y evitar errores que lleven a un estancamiento en la condición física o a la fatiga por exceso de trabajo. Partamos de la base que una sesión de trabajo no podemos hacerla con un volumen alto (es decir mucha cantidad) y mucha intensidad. No podríamos aguantarlo.

Al principio de una planificación, interesa que el volumen sea alto y la intensidad baja. Por ejemplo, si estamos trabajando la resistencia aeróbica por medio de la carrera continua, interesa en una primera fase, correr bastante tiempo a una intensidad baja: 30 minutos con una frecuencia cardíaca de 130 p/m. Conforme nuestro organismo mejore podríamos aumentar el volumen (de 30 a 35 minutos.) e irlo combinando con aumento de la intensidad (correr 30 minutos a 150 p/m.)

Para mejorar la Condición Física no se pueden variar caprichosamente estos dos factores, por el contrario en cada etapa de entrenamiento deben combinarse de una forma concreta que resulta la más eficaz en ese momento.

- **La frecuencia:** Los intervalos de tiempo (día o días en nuestro caso) con que realizamos las sesiones de trabajo. Este factor es importante pues si acertamos en la frecuencia estaremos respetando el principio de la continuidad.

Para un plan de trabajo, cuyo objetivo sea primordialmente la salud, podemos señalar:

- Para el trabajo de resistencia: Entre dos sesiones de trabajo es recomendable que transcurran al menos 24 horas y no más de 72. Dejar uno, dos ó tres días de descanso dependerá del tipo y de la intensidad del trabajo realizado.

- Para el trabajo de flexibilidad: Puede trabajarse todos los días. Cuando alcancemos un buen nivel en esta capacidad, 2 ó 3 sesiones semanales pueden ser suficientes para mantenernos.

También es necesario en una planificación, fijar las fechas totales o períodos de tiempo durante los cuales vamos a desarrollar nuestro plan. Inicialmente nos podemos marcar 3 meses de trabajo. Sería el tiempo necesario para que notáramos nuestro progreso. Al finalizar ese tiempo, podríamos repetirnos los T.A.F. para evaluar la mejora y ajustar nuestro plan de trabajo.

- **Tipos de actividad:** Debemos contar con una serie de recursos y posibilidades (sistemas de entrenamientos, métodos, ejercicios, actividades, etc.) para dotar de contenido real a nuestro plan.

6.- LA POSTURA CORPORAL EN LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS. ANÁLISIS DE LOS MALOS HÁBITOS Y FORMA DE CORREGIRLOS.

Una postura incorrecta que el cuerpo adopte al realizar actividades cotidianas (andar, sentarse, acostarse, levantar o arrastrar pesos, etc.) puede ocasionarnos lo que se llama alteraciones posturales que influirán negativamente en nuestra salud.

La postura corporal ideal sería la que adoptamos sin rigideces, tensiones ni posiciones forzadas.

En la actualidad es muy elevado el número de personas que padecen dolores o molestias de espalda, debido a que la columna vertebral es una zona muy castigada a lo largo del día. Una situación laboral estresante, un lugar de trabajo inadecuado o una postura de descanso incorrecta son los puntos de partida de muchos de estos problemas.

Ya sabrás que nuestra columna vertebral es un eje flexible que está formado por las vértebras y reforzada por una serie de músculos y ligamentos.

La columna es recta vista de frente y presenta cuatro curvas vista lateralmente. La persona que fuerza su columna con posturas inadecuadas o acciones forzadas corre el peligro que se modifiquen esas curvaturas de forma exagerada ocasionando las desviaciones que explicamos a continuación:

- a) **Cifosis.**- Aumento de la curvatura de la zona dorsal (es la clásica “chepa”).
- b) **Lordosis.**- Incremento de la curvatura del cuello y de la zona de los riñones o zona lumbar.
- c) **Escoliosis.**- Se aprecia, si miramos la espalda de una persona, una desviación lateral de la columna que puede ser en forma de C (a derecha o izquierda) o de S (o S invertida).



Para evitar estos problemas, debemos evitar todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o retorcerla. Dicho de otra manera, se debe adoptar posiciones en la que la espalda se mantenga erguida. A continuación damos una serie de consejos referentes a cada una de las posturas básicas:

POSICIÓN DE PIE:

Mantener la columna de forma natural. Se consigue llevando los hombros hacia atrás suavemente, mantén la cabeza levantada, con el cuello recto. Ten los músculos del abdomen contraído.

POSICIÓN DE SENTADO:

- No te sientes al borde de la silla. Pega la espalda al respaldo y manténla recta.
- Estarás sentado correctamente si apoyas los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco.
- Evita giros repetidos y forzados de la columna (mirar al compañero de atrás).
- Coloca la mesa cerca de ti. Evitarás tener que inclinarte forzando la columna.



- Al escribir, no te apoyes excesivamente sobre el antebrazo de la mano que no lleva el “boli” ni te acerques exageradamente a la hoja.
- Si estás en un sofá viendo la televisión, no te quedes hecho un gancho, es decir, evita esa posición que ni es sentado ni es acostado. Estás forzando mucho la columna.
- Si puedes, adapta la altura de la mesa y de la silla donde estudias en casa. Se recomienda que si te sientas, la altura de la mesa te llegue a la altura de la parte baja del pecho.

POSICIÓN DE ACOSTADO:

- Utiliza una almohada pero no demasiado alta.
- No duermas boca abajo. Es la postura menos recomendable.
- Si duermes en un colchón demasiado blando (tienes la sensación de hundirte), coloca un tablero de madera debajo de él.

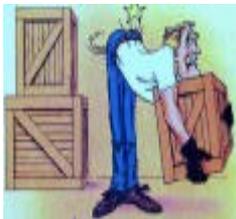
ANDANDO:

Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos. Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm).

INCLINARSE A RECOGER ALGO DEL SUELO:

Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta.

LEVANTAR OBJETOS PESADOS:



Agacharnos a coger el objeto doblando las rodillas. No doblar la espalda. Levantar el objeto manteniéndolo cerca del cuerpo. Levantarlos sólo hasta la altura del pecho. Si tenemos que colocar lo que hemos cogido a una altura mayor, subírnos en algo. Siempre es recomendable, si la carga es pesada, buscar ayuda.

TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS:

Lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos que deben ir semiflexionados. No girar la columna cuando vayamos cargados. Si en vez de llevar el objeto queremos desplazarlo por el suelo, es recomendable empujar en vez de tirar.

El respetar todas estas indicaciones te ayudará a mantener en buen estado tu columna. Además, una adecuada práctica físico – deportiva te ayudará a potenciar y equilibrar los músculos que fijan tu espalda. Pero fíjate que decimos una adecuada práctica. No debemos pensar que hacer cualquier deporte y de cualquier manera es bueno para la columna.

Con respecto a la práctica físico – deportiva y su incidencia en la salud de tu columna, te señalamos lo siguiente:

- En general, no hagas deporte de forma abusiva. Ya sabes que los excesos en cualquier cosa no son buenos.
- Si realizando deporte, en las clases de Educación Física o en tu vida cotidiana, notas dolores de espalda, díselo a tus padres. Será necesario consultar a un especialista.
- Cuidado con los deportes donde se fuerza mucho la columna tales como la gimnasia rítmica, la gimnasia artística o algunos deportes de combate.
- Si practicas asiduamente deportes donde se trabaja más con un brazo o con la musculatura de una parte de la espalda (tenis, tenis de mesa, badminton, golf, frontón, etc) deberás hacer ejercicios compensatorios para la parte de tu cuerpo que menos trabajas. Evitarás posiblemente una escoliosis.

