

## APUNTES PARA 3º DE ESO 2ºEV

### LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Hablamos a menudo de que una persona tiene una buena condición física o está en forma para indicar que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir con éxito en las actividades físico-deportivas que practica.

¿Por qué no todo el mundo tiene la misma condición física?

La condición física de cada persona depende de una serie de factores:  
invariables variables genes entrenamiento, edad hábitos de salud sexo

De todos estos factores, hay tres (genes, edad y sexo) que no dependen de ti, no los puedes alterar. A cada una de las capacidades que debemos desarrollar para tener una buena condición física las llamamos. cualidades físicas básicas

### LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es el conjunto de capacidades o condiciones orgánicas, Anatómicas y psicológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos. Puedes mejorar tu condición física por medio del entrenamiento de unos hábitos de salud adecuados

### CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son los componentes que determinan la condición física de las personas y que permiten realizar todo tipo de movimiento de forma fluida y eficaz. Son Cuatro:

☐ **Resistencia.**- Capacidad para realizar un esfuerzo de mayor o menor Intensidad durante el mayor tiempo posible.

**Fuerza.**- Capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo Muscular.

☐ **Velocidad.**- Capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo Posible.

☐ **Flexibilidad.**- Capacidad de mover con amplitud nuestros músculos y Articulaciones. Depende de dos factores: de la movilidad de las articulaciones Y de la elasticidad de los músculos.

### FUERZA

La fuerza es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso". Las situaciones en las que se utiliza la fuerza son:

Modalidades de entrenamiento:

- Ejercicios que, con cargas altas, desarrollan poca velocidad pero mucha fuerza.
- Ejercicios derivados del levantamiento de pesas. Estos ejercicios desarrollan altos niveles de velocidad con altos niveles de fuerza. (Producen mayor potencia que los anteriores).

## **RESISTENCIA**

La resistencia es la capacidad que nos permite realizar actividades que implican un tiempo prolongado.

Son actividades de larga duración y continuas (más de 4 o 5 minutos).

Si son actividades no continuas tendrán que tener una mayor duración.

Ejemplos: \*Partidos.

\*Maratón.

\*Ir en bicicleta.

La resistencia puede ser de dos tipos:

- Aeróbica: el oxígeno disponible es suficiente.
- Anaeróbica: el aporte de oxígeno es insuficiente en los músculos

## **VELOCIDAD**

La velocidad es el espacio que se puede recorrer en el menor tiempo posible. Existen más definiciones desde el punto de vista deportivo.

Pero esta es la más frecuente

La velocidad es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Está basada en la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza.

- Velocidad de desplazamiento: Consiste en recorrer una distancia corta (máximo 200 m) en el menor tiempo posible.
- Velocidad gestual: Consiste en realizar un gesto lo más rápido posible.
- Velocidad de reacción: Consiste en comenzar un movimiento lo más rápidamente posible tras un estímulo.

Ejemplos:

La velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual pueden darse de forma aislada, sin embargo, la velocidad de reacción siempre se verá combinada con una de las dos anteriores.

Velocidad de desplazamiento: \*Salto de longitud.

\*Desmarque de un jugador. (Fútbol, balonmano,...)

Velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento: \*Salida de 100m. \*El defensor que corre para intentar cubrir al que contraataca. \*Cuando me dan un pase difícil y debo correr a salvarlo.

Velocidad gestual: \*Lanzamiento de béisbol. \*Saque de tenis.

Velocidad gestual y velocidad de reacción: \*Un portero al parar un penalti. \*El bateador en béisbol. \*Resto de un saque de tenis.

- .

## **FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

, tanto en capacidad de elongación músculo-ligamentosa, como en la capacidad de la movilidad articular,

Son movimientos muy amplios.

Ejemplos de situaciones de juego en las que es imprescindible la flexibilidad:

- Extremidad inferior: \*Portero de balonmano.  
\*Paso de valla. \*Jugador de fútbol. \*Gimnasia deportiva/rítmica (spagart)
- Tronco: \*Gimnasia deportiva (flic-flac)  
\*Salto de altura.
- Extremidad superior: \*Lanzamiento de jabalina.  
\*Natación (Mariposa). \*Saque de tenis.