

UNIDADE DIDÁCTICA Nº 2 PONTE EN FORMA. AS CAPACIDADES FÍSICAS

1. Que é a condición física?

A capacidade de realizar as tarefas diarias con vigor e vivacidade sen excesiva fatiga e con suficiente enerxía para desfrutar do tempo libre ou de lecer e para afrontar emerxencias inesperadas.

“ É un estado que permite á persoa poder desenvolver o seu traballo diario con enerxía, eficacia e sen que note cansanzo. Ademais, unha boa condición física prevé enfermidades, asegurando desfrutar dunha boa saúde.”

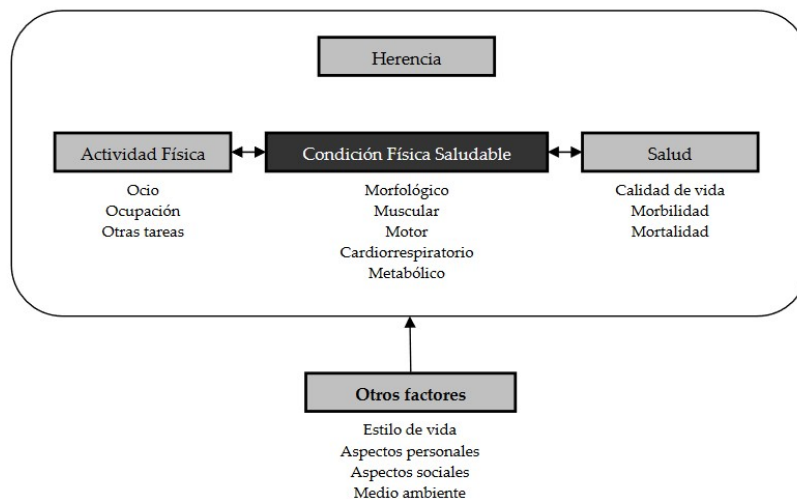
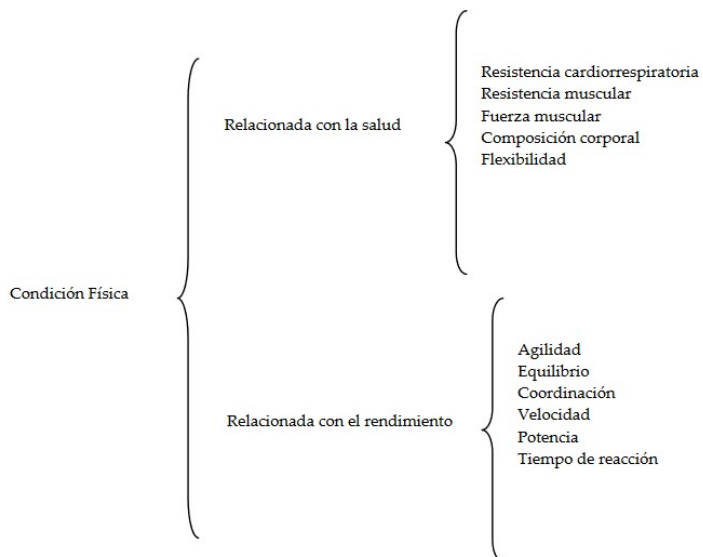


Fig. 1. Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud⁽³⁾.

1.1. Cales son os compoñentes da condición física saudable?

Serían a **resistencia cardiorrespiratoria**, a **resistencia muscular**, a **forza muscular**, a **composición corporal** e a **flexibilidade**. Desde a perspectiva do rendemento deportivo, teríamos que engadir a axilidade, o equilibrio, a coordinación, a velocidade, a potencia e o tempo de reacción.



2) A RESISTENCIA.

Capacidade que ten o organismo para realizar un esforzo de larga duración intentando retrasar a aparición da fatiga. Existen dous tipos de resistencia:

- **Aeróbica:** Se a actividade física realízase con suficiente aporte de osíxeno á nosa musculatura. Son esforzos suaves e moderados. Cumpre dúas características fundamentais:

➤ Debe ser dunha duración longa (por riba 20´- 30´ de actividade).

➤ Debe ser pouco intensa (non sobrepasar as 160-170 pulsacións por minuto).

- **Anaeróbica:** é aquela que se realiza sen presenza de osíxeno e para adestrala debe cumprir tres condicións:

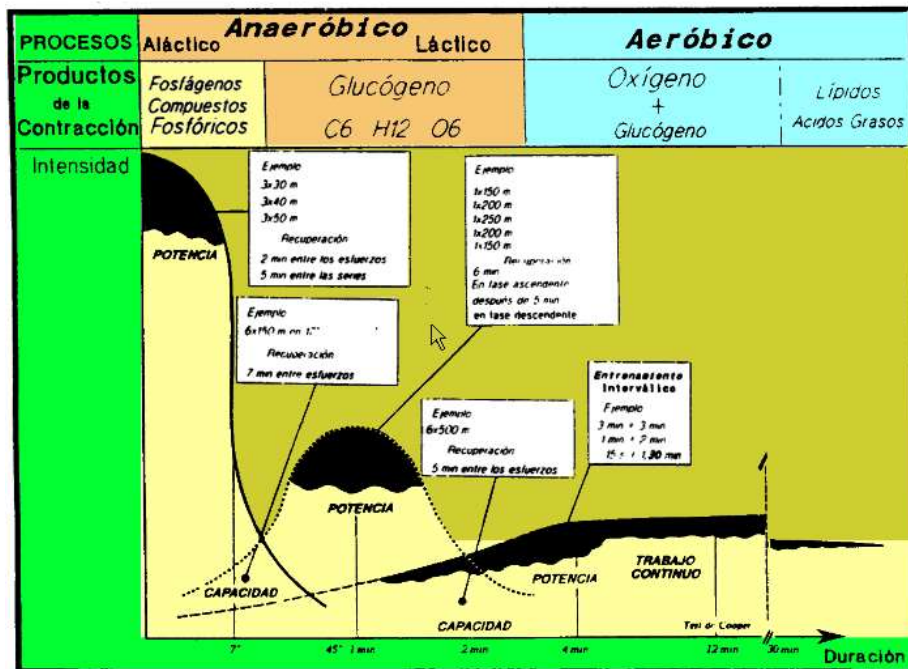
➤ Ten que ser dunha duración curta (menos de 8' de duración).

➤ Debe ser intensa (Por riba das 170 pulsacións).

Que actividades son principalmente aeróbicas e anaeróbicas?

➤ Aeróbicas: Camiñar rápido, carreira continua, bicicleta, aeróbic, natación, spinning, bailes...

➤ Anaeróbicas: probas curtas de atletismo (100, 200, 400 metros, salto longitud, etc), esforzos de pouca duración pero alta intensidade (contrataques en deportes colectivos, saltos, golpes...).



2.1.) Por que hai que adestrar a **resistencia** desde a perspectiva dunha condición física saudable?

Efectos que produce o desenvolvemento da resistencia:

- Aumenta o tamaño do corazón.
- Diminúe a frecuencia cardíaca (menos pulsacións en reposo).
- **Diminuímos o nivel de graxas**, axuda a previr enfermidades hipocinéticas (colesterol, triglicéridos, etc.).
- **Diminúe a presión arterial** en personas hipertensas.
- Maior capilarización.
- Aumento da **sensación de benestar**.

Nota: A toma de pulso na arteria carótida, no pulso ou apoiando a man enriba do peito son as formas máis prácticas e elementais de controlar a intensidade do esforzo.

2.2) **Sistemas e métodos de adestramento para o desenvolvemento da resistencia.**

A continuación, expoñemos os principais sistemas de adestramento. Observa a seguinte táboa:

		Desenvolve:
Sistemas continuos	sistema continuo armónico	resistencia aeróbica
	sistema continuo variable	resistencia aeróbica
Sistemas fraccionados	sistema interválico	resistencia aeróbica
	sistema de repeticiones	resistencia anaeróbica

- a) Sistemas continuos. Consisten en realizar un esfuerzo de forma continuada, sen interrupción nin pausas. Por exemplo: nadar 2.000 metros, correr 30 minutos, practicar 1 hora de aeróbic, ir 2 horas en bicicleta, etc.
- b) Sistemas fraccionados. Dividen o esforzo en varias partes separadas por un intervalo de tempo chamado «pausa de recuperación». Por exemplo, nadar tres veces durante dez minutos, descansando catro minutos entre cada unha delas. Este sistema permite traballar a máis intensidade, pois o tempo de esforzo é máis curto e tamén permite descansar nas pausas de recuperación.
- c) Sistema interválico: fracciona o esforzo mediante pausas de recuperación incompletas. A/o deportista debe iniciar o seguinte esforzo sen estar recuperado completamente. Un exemplo: unha nadadora que quere mellorar a súa resistencia aeróbica; realizan 15 repeticiones de 100 metros; a pausa de recuperación é de 30 segundos; a intensidade por debaixo da «zona de cambio».
- d) Sistema de repeticións: Moi similar ao anterior pero a pausa de recuperación permite descansar completamente ao deportista. Co mesmo exemplo da nadadora: a duración é de 10 repeticiones de 50 metros; a pausa de recuperación é de 3 minutos; a intensidade por encima da «zona de cambio».

1) A FORZA.

É a tensión que exercen un ou varios músculos contra unha resistencia. A forza pódese mellorar de varias formas:

- Mediante adestramento con cargas altas onde a ganancia de **forza máxima** é moi alta e realízanse poucas repeticións (De 1 a 5). Non recomendable en practicantes da vosa idade e sen experiencia previa no traballo desta capacidade.
- Mediante cargas medias: con resistencias medias onde a ganancia de forza máxima é media-alta e producírase unha maior hipertrofia (de 6 a 15 repeticións). Esixe un certo nivel de adestramento.
- Mediante cargas baixas: cunha resistencia pequena e onde o número de repeticións é alto (máis de 15). **Forza-resistencia** (relacionada coa condición física saudable).

No ámbito deportivo hai unha manifestación da forza de gran importancia, a **forza explosiva**. Con ela superase unha oposición pequena aplicando a máxima velocidade ao movemento. Dita oposición debe ser moi lixeira ou só co peso do corpo. Por exemplo: salto de altura ou de lonxitude, un lanzamento en balonmano, unha manobra en surf, un golpeo en fútbol, etc.

Por que debemos adestrar a forza?

- Para aumentar a tensión muscular (maior estabilidade das articulacións).
 - Para aumentar a densidade mineral ósea e previr a osteoporosis.
 - Mellorar o rendemento deportivo. Relación directa coa velocidade.
 - Mellora da contracción muscular.
 - Desenvolvemento do sistema nervioso central.

ADESTRAMENTO DOS TIPOS DE FORZA				
Tipo de forza	Peso/ sobrecarga	Número de repeticións por serie	Número de series	Pausa de recuperación
F-máxima	90%-100%	1-5	2-4	5 minutos
F-Explosiva	Co propio corpo ou lixeiramente sobrecargado.	6-10	4-6	3 minutos
Forza Resistencia	Propio corpo o un compañeiro/a. Sobrecargas dun 20%-50%	15-14	2-4	Mínima, 30 segundos a 1 minuto