

LA CONDICIÓN FÍSICA



Todos los seres humanos nacen con una serie de capacidades que les permiten desarrollarse como personas: unas son intelectuales y psicomotrices, y otras son físicas. El desarrollo de estas capacidades hará que nuestros movimientos o actividad motriz sea lo más eficaz y eficiente posible, permitiéndonos poder realizar cualquier actividad física y/o deportiva.

PREVENCIÓN

Conjunto de actuaciones y consejos médicos que intentan evitar una posible lesión o enfermedad

CONDICIÓN FÍSICA

Estado de forma en el que se encuentra nuestro cuerpo

¿Qué es la Condición Física?

La condición física es el nivel de cualidades físicas y motrices de un individuo en un momento determinado. A mayor nivel de cualidades físicas y motrices, la condición física del individuo será mayor. De manera coloquial se utiliza la expresión "estar en forma".

Dentro de la Condición Física podemos diferenciar **3 tipos** de Capacidades que la componen:

- **Capacidades Físicas Básicas**
- **Capacidades Coordinativas**
- **Capacidades Resultantes**

Capacidades Físicas Básicas

Las **Capacidades Físicas Básicas**, también denominadas **Cualidades Condicionales**, son aquellas que nos permiten realizar de forma elemental cualquier tipo de actividad física: desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar posturas con el cuerpo,....".

Dentro de las C.F.B. podemos diferenciar 4:

RESISTENCIA

Es la capacidad que nos permite realizar un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible.



- **Resistencia Aeróbica:** nos permite realizar y prolongar un esfuerzo de baja o media intensidad durante un largo tiempo. (20' - 40' aprox)
- **Resistencia Anaeróbica:** nos permite realizar esfuerzos muy intensos y de corta duración (2' 30" aprox.).

FUERZA

Es la capacidad que tiene el músculo de generar tensión contra una resistencia.



- **Fuerza Estática:** es cuando realizamos una tensión muscular contra una resistencia sin que se produzca movimiento. (ejem: empujar contra la pared, aguantar un peso,..)
- **Fuerza Dinámica:** cuando al realizar una tensión muscular provocamos movimiento. Ésta a su vez puede ser:
 - **Fuerza Máxima:** (ejem: levantar algo muy, muy pesado, una moto,..)
 - **Fuerza Resistencia:** (ejem: remar en un kayak sin parar,....)
 - **Fuerza Explosiva:** (ejem: remate en balonmano, en fútbol,..)

VELOCIDAD

Es la capacidad que nos permite realizar una acción en el menor tiempo posible, pudiendo ser un gesto o un desplazamiento.



- **Velocidad de Reacción:** capacidad de realizar un gesto en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de Desplazamiento:** capacidad que nos permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

FLEXIBILIDAD

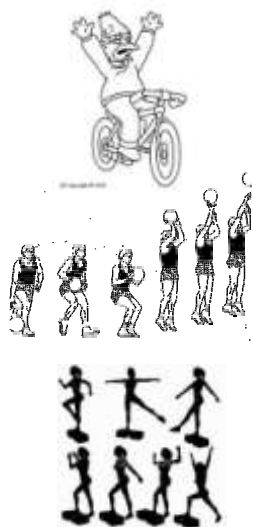
Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. La Flexibilidad depende de dos componentes:



- a. **La Elasticidad Muscular** (capacidad del músculo de estirarse y acortarse)
- b. **La Movilidad Articular** (grado de movimiento de cada articulación)

Cualidades Motrices

Se denominan **Cualidades Motrices** o **Capacidades Coordinativas** a aquellas en las que existe un predominio de funcionamiento del sistema nervioso.



- **EQUILIBRIO:** Capacidad motriz que nos permite mantener una posición corporal, estática o dinámica, frente a la acción de la gravedad. (Ejemplo: montar en bicicleta, ...)
- **COORDINACIÓN:** es la capacidad motriz que nos permite controlar las diferentes partes de mi cuerpo en la ejecución de movimientos. Requiere de un trabajo conjunto del sistema nervioso y muscular para sincroniza los movimientos. (Ejemplo: pase en balonmano, golpeo en fútbol, tiro a canasta, ...)
- **RITMO:** es la capacidad motriz que nos permite el movimiento del cuerpo según un orden o secuencia determinada. (Ejemplo: aeróbic, ...)

Capacidades Resultantes

Son aquellas cualidades físicas que son producto de la suma de dos o más cualidades físicas o motrices.



- **POTENCIA:** es la capacidad resultante de la fuerza y la velocidad. (Ejemplo: golpeo de derecha de Rafa Nadal, ...)


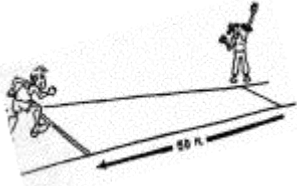






- **AGILIDAD:** es la capacidad resultante de las cualidades físicas de la velocidad y la amplitud de movimiento (flexibilidad) y las cualidades motrices de la coordinación y el equilibrio.. (Ejemplo: un kata en karate, ...)

¿Cómo puedo evaluar mi Condición Física?

Existen numerosas pruebas para evaluar la Condición Física, existen numeroso test para cada una de las capacidades anteriormente expuestas. Sin embargo, en el presente tema, nos basaremos en la exposición de los Test de Evaluación de las Capacidades Físicas Básicas.

A continuación se presentan los Test de Evaluación más utilizados:

Test de Evaluación	Capacidad Evaluada	Representación Gráfica
Test de Course Navette o Leger-Lambert	Resistencia	
Test de 50 metros lisos	Velocidad	
Test de Sit and Reach o Flexión Anterior del Tronco	Flexibilidad	
Test de Salto Horizontal o Detente Horizontal	Fuerza del tren inferior	
Test de Lanzamiento del Balón Medicinal	Fuerza del tren superior	
Test de Abdominales en 1 minuto	Fuerza del tren superior	

¿Cómo puedo mejorar mi Condición Física?

Mantener un nivel medio o alto de condición física, es sinónimo de salud y ausencia de enfermedades, lo cual repercutirá positivamente en nuestra calidad de vida, no sólo físicamente, sino también psicológicamente e incluso socialmente.

Las claves para mejorar mi nivel de condición física son:

- **Practicar deporte o actividad física de forma regular** (2-3 veces semana)
- **Alimentación equilibrada:** una alimentación equilibrada y rica en verduras, hortalizas e hidratos de carbono. Evitando las grasas, el fast food y los dulces contribuiremos a la mejora de mi salud. Realizaremos 4-5 comidas al día, prestando especial atención al desayuno.
- **NO a los hábitos perjudiciales:** evitando a toda costa el Sedentarismo (las nuevas tecnologías, ...), Alcohol (en jóvenes, que no son capaces de metabolizarlos correctamente), Tabaco, Drogas ilegales (cannabis o marihuana, cocaína, drogas de síntesis, etc.), ...

Muy importante, especialmente en edad adolescente: **DECIDE POR TI MISMO.**

Sabías que...

- El **Equilibrio** lo regulan: la **Vista**, el **Laberinto** (oído interno) y el **Sistema Propioceptivo**.
- Es importantísimo calcular la **frecuencia cardiaca** cuando se hace un entrenamiento de **Resistencia**.
- El máximo desarrollo de la **Velocidad** se alcanza a los veinte años aproximadamente
- Disponemos de un 25% de **Fuerza** que nunca utilizamos. Sólo la usamos en situaciones de gran motivación o de riesgo para nuestra vida o la de un ser querido.
- La **Flexibilidad** es la única capacidad que involuciona desde que nacemos.

Actividades

1. Completa los espacios vacíos del siguiente esquema con palabras o frases del tema, sobre los componentes de la Condición Física.

CONDICIÓN FÍSICA	1.	1. 2. 3. 4.
	2.	1. 2. 3.
	3.	1. 2.

2. Calcula tus **pulsaciones** en diferentes momentos del día y completa.

Estado de reposo	
Después de una carrera de 2 minutos a ritmo suave	
Después de caminar durante 1 minuto	
Después de una carrera de 1 minuto a ritmo intenso	
Después comer	

3. Escribe 2 ejemplos de empleo de la **Flexibilidad** en la vida cotidiana

1. _
2. _

4. Responde si es Verdadero o Falso

<input type="checkbox"/>	La Resistencia es una Cualidad Resultante
<input type="checkbox"/>	La Flexibilidad es determinante para la realización de cualquier actividad
<input type="checkbox"/>	La Alimentación no tiene influencia en nuestra Condición Física
<input type="checkbox"/>	La Potencia es la resultante de la fuerza y la velocidad
<input type="checkbox"/>	Para realizar Aerobic es necesario nuestra capacidad de Ritmo
<input type="checkbox"/>	Si cierro los ojos tengo menos Equilibrio, porque la vista lo regula
<input type="checkbox"/>	El Sedentarismo influye negativamente en nuestra Condición Física y Salud

5. Describe 8 ejercicios físicos. En cada uno de ellos debe predominar una de las capacidades que conforman la Condición Física. Explícalos e ilústralos.