



## EL CALENTAMIENTO

**¡Antes de realizar cualquier tipo de actividad física debes realizar un calentamiento!**

“Es el conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo antes de realizar deportes o ejercicios más intensos con el fin de evitar lesiones y prepararse mentalmente para el esfuerzo posterior.”

### Tipos:

1.- Genérico: para todo tipo de actividad física y dirigido a todos los sistemas del organismo. Suele preceder al calentamiento específico.

2.- Específico: Estimula los sistemas musculares implicados en la modalidad deportiva y se realizan ejercicios propios de la actividad que se va a realizar posteriormente. Ej: en Baloncesto, hacer unas entradas a canasta; fútbol: chutes a portería

### Fases

1.- *Fase de puesta en acción o ejercicios de locomoción.*: Consiste en realizar una carrera continua suave de 5'-6' o un juego de persecución.

2.- *Fase de movilidad articular.* Consiste en realizar movimientos de circunducción y flexoextensión de las principales articulaciones de nuestro cuerpo. Es conveniente seguir un orden lógico: empezar por cuello y acabar por tobillos o viceversa. Muchas veces realizaremos esta fase desplazándonos a la vez (movemos los brazos hacia adelante mientras vamos saltando)

3.- *Fase de Estiramientos.* En esta fase haremos estiramientos de los principales grupos musculares. Al igual que en la fase anterior es conveniente seguir un orden lógico. A veces, no realizamos estiramientos en el calentamiento porque con un trote y una buena movilidad articular se supone que hemos calentado bien.

4.- *Ejercicios dinámicos y de velocidad.* Sirven para aumentar el tono muscular y son ejercicios sobre rectas de 50-100 metros consistentes en desplazamientos laterales, skiping, sprints,....

## LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas. No todas las personas poseen la misma condición física; ésta está determinada en cierta medida por sus componentes, las capacidades físicas o cualidades físicas básicas, que son: **Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad**. Ésta evaluación entrenaremos la resistencia.

## LA RESISTENCIA

*“Es la cualidad física básica que nos permite realizar un esfuerzo prolongado, sin fatigarnos en exceso y recuperándonos rápidamente del esfuerzo realizado.”*

### TIPOS

1.- **Resistencia aeróbica**: Cualidad física básica que permite realizar esfuerzos de intensidad media y larga duración con aporte suficiente de oxígeno.

Este tipo de resistencia se mejora con **actividades de larga duración**: correr 10'-30', nadar 15-20', ir en bici 1 hora, jugar a cualquier deporte de forma continua 1 hora, realizar juegos de persecución o simplemente caminar a paso rápido 1 hora

### Zona de trabajo aeróbico

Corresponde a una intensidad de trabajo que oscila entre el 65 y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima (**FCM**) o índice cardíaco máximo (ICM). Como norma general para conocerlo aplicamos la siguiente fórmula:



- **FCM: 220- Edad.** A partir de así se calcula el **65-85%**; ese intervalo de trabajo será el que corresponda a un trabajo aeróbico. En vuestro caso para realizar ejercicio aeróbico deberíais trabajar entre **123 y 174 ppm.**

**FCM: 220-15= 205; 65% de 205= 133 y 85% de 205= 174**

Ejemplos típicos de **deportes o disciplinas de resistencia aeróbica** son: la maratón, el triatlón, el ciclismo en carretera, las pruebas largas de natación...

**2.- Resistencia anaeróbica:** cualidad física básica que permite realizar **esfuerzos de elevada intensidad y corta duración**, sin suficiente aporte de oxígeno. Es la velocidad y velocidad prolongada.

En este tipo de ejercicios (por ejemplo un sprint), se superan las 180 pulsaciones por minuto, por lo que la persona no puede continuar mucho tiempo, pues aparece pronto la fatiga.

Ejemplos típicos de deportes de resistencia anaeróbica son: las pruebas de velocidad en atletismo (100, 200, 400 metros) o en natación (50, 100 metros libres).

## **SISTEMAS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA**

Lo que se pretende en este curso y lo que intentamos desde la asignatura de Educación Física es desarrollar la **resistencia aeróbica**, dejando el trabajo de resistencia anaeróbica para vuestras actividades deportivas extraescolares (ya que requiere de un entrenamiento mucho más exigente). Para ello existen dos grandes métodos de entrenamiento: continuos y fraccionados.. Nosotros durante este curso sólo haremos entrenamientos de métodos continuos.

### - **Métodos continuos**

Se basan en la realización de una serie de acciones repetidas durante un período largo de tiempo, sin pausas intermedias.

**a) Carrera continua:** se trata de correr sin pausas a un ritmo uniforme. **Ej: 8'-15'-30' cc** (carrera continua)

**b) Fartlek:** Es una carrera continua en la que se combinan tramos lentos y tramos rápidos (cambios de ritmo). **Ej: 5' cc+3x(1'-30") r: 1' activo.** Es decir: calentamos 5' y a continuación hacemos 1' rápido, recuperamos 1' trotando suave, después hacemos 30" rápido, y de nuevo repetimos todo 3 veces

Todo ello se repite 2 veces.

### - **Métodos fraccionados**

Se basan en la alternancia de estímulos de trabajo y períodos de descanso, y hacen más incidencia en la resistencia anaeróbica. **Ej: Interval training. 10x100 r: 1'**

La resistencia tiene **beneficios** sobre todo para el corazón y el sistema cardiovascular, permitiendo una mayor oxigenación en todos nuestros músculos y, en general, te ayuda a cansarte menos en tu vida diaria; además de un beneficio fundamental sobre el estado de ánimo y el estrés, ya la práctica de deportes de resistencia hace que se segreguen endorfinas (sustancias que nos dan la sensación de placer).

En relación a esta cualidad física es importante saber que cuando aparece la fatiga podemos continuar con el esfuerzo por el buen funcionamiento del corazón y los pulmones, pero también por la actitud psicológica ligada a la capacidad de soportar esfuerzos: la **fuerza de voluntad** o capacidad de persistir conscientemente en una acción, sin dejarnos vencer por la adversidad y pensamientos negativos; esto te sucederá en muchas facetas de tu vida cotidiana y puedes comprobar que una actitud positiva es mucho más favorable para conseguir todo aquello que te propongas.

**¡A MENUDO, QUERER ES PODER! ¡¡ÁNIMO!!**