

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

¿CUALES SON LAS CFB?

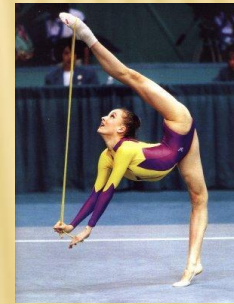
- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

Orden de importancia desde el punto de vista de la salud

- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad

DEFINICIÓN

- ✘ Capacidad física básica: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento

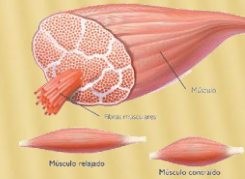
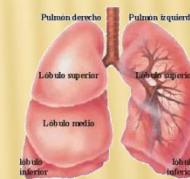
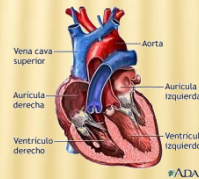


LA RESISTENCIA

LA RESISTENCIA

- ✘ Se **define** como: La capacidad física que nos permite mantener un determinado esfuerzo el mayor tiempo posible
- ✘ Los **órganos** que intervienen fundamentalmente son:

- Corazón
- Pulmones
- Músculos



LA RESISTENCIA

- ✘ Tipos de Resistencia (Obtención de energía)
 - ✘ Resistencia Anaeróbica : Aláctica
Láctica
 - ✘ Resistencia Aeróbica
- ✘ ¿En qué se diferencian unas de otras?
 - ✘ En la vía energética que utilizan
 - ✘ En el tiempo de activación
 - ✘ En el rendimiento energético

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

× Sistemas continuos:

- × Ritmo Uniforme:

- × Ritmo Variable:

× Sistemas fraccionados:

- × Fraccionados aeróbicos:

- × Fraccionados anaeróbicos:

LA RESISTENCIA, BENEFICIOS

- ✘ Aumento del volumen cardiaco
- ✘ Hipertrofia cardiaca
- ✘ Disminución de la Frecuencia Cardiaca en reposo
- ✘ Disminución de los tiempo de recuperación
- ✘ Mejora la circulación
- ✘ Activa el metabolismo

RESISTENCIA CONTROL DE LA INTENSIDAD

- × Control de la intensidad de carrera
 - × Frecuencia Cardiaca
 - × Velocidad (tiempo y distancia)

FRECUENCIA CARDIACA

- ✘ El numero de latidos que da el corazón por minuto
- ✘ El trabajo de la resistencia hace que la frecuencia cardiaca en reposo disminuya
- ✘ Cada uno tenemos nuestra propia frecuencia cardiaca y reaccionamos de forma distinta al mismo ejercicio

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

- ✘ Teórica: Es un valor irreal que nos indica las máximas pulsaciones que podemos tener por minuto

$$220 - \text{Edad} = \text{FCM}_{\text{teórica}}$$

- ✘ Real: Son las máximas pulsaciones que podemos llegar a tener

ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

- ✘ Es una zona en la que es seguro hacer actividad física y que es positivo para nuestra salud
- ✘ Entre el 60% y el 85% de nuestra FCM teórica

¿DONDE PUEDO MIRAR MI FC?

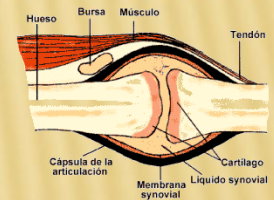
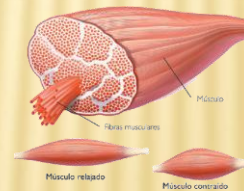
- ✘ En el cuello, en la arteria yugular
- ✘ En la muñeca con el segundo y tercer dedo
- ✘ En la cama cuando apoyo la oreja en la almohada
- ✘ Sintiéndolas cuando estoy muy relajado o muy activado
- ✘ Bajo el bíceps o en la arteria femoral
- ✘ Con un pulsómetro o un pulsioxímetro

LA FLEXIBILIDAD

LA FLEXIBILIDAD

- ✘ Se **define** como: La capacidad física que nos permite realizar movimientos generales o específicos en su máxima amplitud
- ✘ Los **órganos** que intervienen fundamentalmente son:

- Músculos
- Huesos
- Articulaciones



LA FLEXIBILIDAD

La componen:

- ✗ Elasticidad muscular
- ✗ Movilidad articular

Factores que influyen:

- ✗ Biológicos o intrínsecos: Edad, sexo, entrenamiento...
- ✗ Extrínsecos: Hora del día, temperatura, modalidad deportiva..

¿Flexibilidad vs fuerza?



LA FLEXIBILIDAD

✘ Ventajas

- ✘ Disminuye el riesgo de lesión muscular
- ✘ Facilita la coordinación
- ✘ Método de concentración
- ✘ Disminuye la tensión y la rigidez muscular

✘ Desventajas

- ✘ Aumenta el riesgo de luxación



LA FLEXIBILIDAD

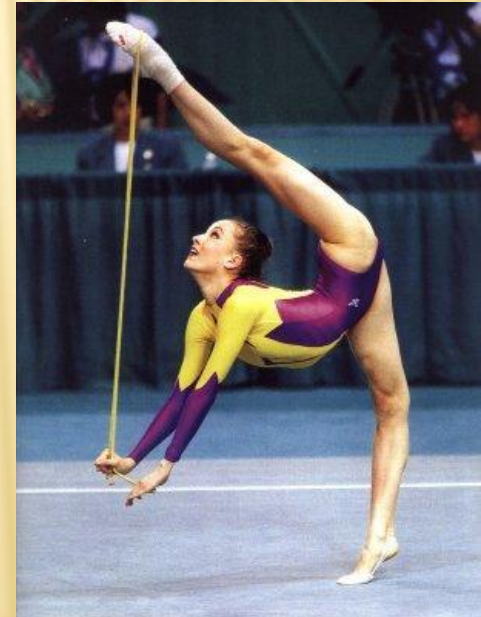
✘ Consideraciones para su trabajo:

✘ En el calentamiento:

- ✘ Suaves, sin dolor:
- ✘ 7-8 segundos de duración
- ✘ 2 Series
- ✘ No debe doler

✘ Al finalizar la sesión:

- ✘ Suaves, sin dolor:
- ✘ 20-30 segundos de duración
- ✘ 2-3 Series
- ✘ No debe doler



SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- ✘ **Activos:**

Es el propio individuo el que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento

- **Pasivos:**

Es una fuerza exterior al individuo la que genera la fuerza necesaria para realizar el estiramiento (compañero, gravedad, pesos...)

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

- **Balísticos:**

Consiste en realizar rebotes controlados en el punto de máxima amplitud articular.

- ✘ **FNP o PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva)**

Consiste en la utilización de dos de los tres principales reflejos musculares para la mejora de la flexibilidad

REFLEJOS MUSCULARES

- × Reflejo miotático directo
- × Reflejo miotático inverso
- × Reflejo de inhibición recíproca del antagonista