

CONTENIDOS TEÓRICOS 1º EVALUACIÓN. 1º ESO.

LA CONDICIÓN FÍSICA Y LAS CUALIDADES FÍSICAS.

La condición física es la capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga o cansancio y previniendo la aparición de lesiones.

Viene determinada por el nivel que tenemos de las diferentes cualidades físicas, que son cuatro: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

A continuación analizaremos cada una de ellas por separado:

Resistencia

Es la una cualidad física que nos permite mantener un esfuerzo físico a lo largo del tiempo.

Veamos algunos ejemplos de deportistas que necesitan tener mucha resistencia:

- * Los ciclistas, para poder aguantar esas etapas tan largas encima de la bicicleta.
- * El corredor de maratón, que debe soportar un duro esfuerzo durante aproximadamente 42km.
- * El montañero, que avanza durante días para conseguir llegar a la cima.
- * También otros deportistas como los jugadores de baloncesto, fútbol..., deben tener una buena resistencia apara poder aguantar todo el partido sin acabar agotados.

Fuerza

Es la cualidad física que nos permite superar o al menos oponernos a una resistencia externa gracias a la acción de los músculos.

Veamos algunos ejemplos de deportistas que necesitan tener mucha fuerza:

- * Un saltador de atletismo, para ser capaz de saltar muy lejos o muy alto.
- * Un escalador, para elevar su propio cuerpo y poder subir por la pared.
- * Un remero, para traccionar con energía y poder desplazar su bote lo más rápido posible.

- * Un judoka, para conseguir vencer a su adversario.

Velocidad

Es la cualidad física que nos permite realizar el mayor número posible de acciones en el mínimo tiempo.

Observa a continuación algunos ejemplos de deportistas que necesitan gran velocidad:

- * El tenista, para llegar a pelotas alejadas, o incluso en el movimiento de saque, donde el brazo baja rapidísimo.
- * El nadador de cortas distancias, para desplazarse muy rápido por un medio diferente, el agua.
- * Un luchador de esgrima, que realiza movimientos rápidos y sorprendidos con su adversario y para parar las estocadas que éste le lanza.
- * Un portero de balonmano, o de fútbol, que deben reaccionar muy rápido para parar los balones difíciles.

Flexibilidad

Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud en torno a una articulación determinada.

Debes saber que la flexibilidad se utiliza en prácticamente la totalidad de las especialidades deportivas. Poseer una buena flexibilidad previene, además, de posibles lesiones musculares. Lee con atención los siguientes ejemplos:

- * Un corredor de vallas, para poder sobrepasarlas sin tropezar con ellas.
- * Un gimnasta, para realizar sus inverosímiles ejercicios.
- * Una luchadora de Tae Kwondo, cuando lanza sus patadas.

EL CALENTAMIENTO

Podemos definir el calentamiento como todos aquellos ejercicios que se llevan a cabo previamente a la práctica deportiva, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

¿Te imaginas correr una carrera de velocidad sin calentar previamente? Con toda seguridad, los resultados serían muy negativos: el tiempo sería mucho peor y, además, nos podríamos lesionar.

Los objetivos que persigue el calentamiento son:

- * **Activar la función del aparato respiratorio. Se respira más rápido y más profundamente.** Los pulmones captan más aire del exterior, del cual el organismo podrá extraer el oxígeno necesario para el esfuerzo.
- * **Activar la función del corazón y del aparato circulatorio (arterias, venas y capilares).** El corazón late más deprisa y los latidos son más potentes. Así, circula más sangre por los vasos sanguíneos y será posible llevar mucho más oxígeno a los músculos que están trabajando.
- * **Aumentar la temperatura corporal.** Lo notamos porque empezamos a sudar y nuestra piel se enrojece. La musculatura, que se está calentando, se moverá con más facilidad y será más difícil que se lesione.
- * **Preparar las articulaciones y los músculos.** Con el calentamiento lubricamos las articulaciones (¡como si les pusiéramos aceite!) y estiramos los tendones y las fibras musculares.

Las fases del calentamiento son:

- * **Parte principal:** que incluye ejercicios como la carrera (4'-5'), estiramientos de distintos músculos, ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas, caderas, hombros, etc.)
- * **Parte específica:** que incluye elementos técnicos del deporte que vayamos a practicar a continuación (por ejemplo, en baloncesto haríamos ejercicios que incluyesen bote, pase, tiro, entradas a canasta, etc.).