

GUIA DE REPASO
EDUCACIÓN FÍSICA

El ejercicio físico es importante para mantener la condición física, puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos. Este es fundamental para el mantenimiento de la salud y es además un poderoso medio de satisfacciones personales. Además, la actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés y promueve el bienestar psicológico. Una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud mental.

FUERZA

- Es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia.
- Una contracción muscular es un proceso fisiológico desarrollado por los músculos cuando, según la tensión, se estiran o se acortan, aquí podemos encontrar:
 - Isométrica: se divide en 2, concéntrica cuando el músculo se acorta, y excéntrica cuando el musculo se alarga.
 - Isotónica: cuando no hay variación en la longitud de la musculatura.

Métodos de entrenamiento

- Los métodos de entrenamiento son las medidas que se pueden aplicar a los ejercicios con el objetivo de lograr algún tipo de resultado fisiológico.
 - Método de Autocargas: Consiste en realizar ejercicios sencillos con el peso del propio cuerpo.
 - Método de Sobrecargas: Utiliza cargas externas al propio cuerpo y pueden ser: balones medicinales, bancos suecos, colchonetas, chalecos lastrados, neumáticos y hasta el peso de un compañero.
 - Método en parejas: Se utiliza a un compañero (De igual o similar peso) para trabajar la fuerza de diferentes formas: como oposición, como resistencia, como sobrecarga, etc.
 - Método de Circuitos: Consiste en completar un recorrido de 6 a 12 estaciones o ejercicios. Las estaciones se organizan de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos estaciones seguidas y buscarán atender de forma armónica todas las partes del cuerpo.

- Método de Isometría: Basado en las contracciones isométricas, por lo que no existe movimiento en las articulaciones.

VELOCIDAD

- La capacidad de un sujeto de realizar acciones motrices, gestos o movimientos, lo más rápidamente posible, con la máxima eficacia.
- Tipos de velocidad:
 - Velocidad de reacción: Es la capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo. El método de repeticiones es el que se suele utilizar tanto edades tempranas como en alto rendimiento. Se trata simplemente de enviar el estímulo al deportista y que éste se acostumbre a reaccionar ante él.
 - Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento, de una parte o de todo el cuerpo, en el menor tiempo posible. La velocidad gestual la vamos a entrenar mediante la repetición de los gestos del deporte o de la actividad que queremos entrenar, de manera que el movimiento quede prácticamente automatizado.
 - Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Depende tanto de la amplitud de la zancada (la distancia entre los dos apoyos, lo que podemos mejorar con una mayor capacidad de impulsión y con una ganancia de amplitud articular) como de la frecuencia de la zancada (lo que se puede mejorar con un aumento de la fuerza y de la técnica de la carrera). Una de las formas más básicas y efectivas de entrenar esta velocidad, es con desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos.

RESISTENCIA

- La resistencia se refiere a la capacidad física y psíquica que nuestro cuerpo tiene de aguante frente a un esfuerzo y la capacidad de recuperación después de este.
- El objetivo de entrenar la resistencia muscular es reducir el nivel de agotamiento y mejorar el rendimiento deportivo cuando llevas a cabo una dinámica repetitiva y de contracción intensa prolongada. Es importante aclarar que **la resistencia no se puede aumentar de un día para otro**. El **tiempo** es el mejor aliado para aumentar tu resistencia muscular dado que esta depende del trabajo de las propias fibras musculares, pulmones, corazón y los vasos sanguíneos.
- Métodos para entrenar:
 - Continuo: Consiste en realizar ejercicios de larga duración. Normalmente el tiempo medio es de 45 a 60 minutos y las diferentes actividades que se suelen hacer para esta modalidad de ejercicio son carrera, bicicleta, natación, caminata... La forma de entrenar la resistencia puede ser de forma uniforme, que consistirá en mantener un

mismo ritmo a lo largo del tiempo que dure el ejercicio, y variable, en la que se alternarán diferentes tipos de intensidad a lo largo del tiempo que dura la actividad.

- **Fraccionado:** Este método consiste en realizar periodos de entrenamiento e intercalar pausas para descansar y volver a realizar el ejercicio.

FLEXIBILIDAD

- El **entrenamiento de la flexibilidad** ha sido ampliamente estudiado desde sus inicios. Sus diferentes métodos, medios y tipos de trabajo, hacen que tenga gran relevancia para la recuperación de lesiones, para la prevención y también, para la preparación a la competición.
- La **flexibilidad** es el rango absoluto de movimiento de una o varias articulaciones, obtenido a través de un esfuerzo momentáneo realizado por el individuo, o mediante la ayuda de otra persona o de un aparato.
- Los objetivos principales de la flexibilidad son:
 - Desarrollo de determinados niveles de movilidad articular y/o extensibilidad muscular.
 - Recuperación del tono como vía para la recuperación muscular.
 - Estabilidad articular
 - Prevenir lesiones
- **Tipos de flexibilidad**
 - **Estática o pasiva:** En relación al grado de movilidad pasiva alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.
 - **Dinámica o activa:** Es la movilidad alcanzada en la gran mayoría de movimientos deportivos generados por fuerzas como la contracción del antagonista y efectos combinados de la gravedad u otros elementos externos.

Métodos de entrenamiento de la flexibilidad

1. Métodos de facilitación neuromuscular

- Inciden sobre el componente muscular.
- **Estiramiento estático relajado (pasivo):** Se trata de mantener una posición de estiramiento de al menos 10" para inhibir el reflejo de estiramiento.
- **Estiramiento pasivo-asistido:** Similar al anterior solo que ahora se utiliza un objeto o fuerza externa que permite aumentar el rango de movilidad de la articulación y mantener una posición de estiramiento más forzada.

- Stretching de Anderson: Estiramiento estático relajado durante 20", seguido de una relajación y posterior avance en el estiramiento otros 20".
- PNF (Facilitación neuromuscular propioceptiva): Estiramiento 20" seguido de una contracción isométrica del agonista 6-10" y relajación soltando el aire.
- 3-S de Holt: Se trata de una secuencia de estiramiento 20", contracción isométrica del agonista 6-10", relajación, contracción del antagonista 6" y relajación.

2. Métodos estáticos

- Estiramiento estático (pasivo): Mantener posición de estiramiento 20-60".
- Estiramiento pasivo-asistido: Similar al anterior, pero utilizando una fuerza exterior para mantener la posición.

3. Métodos dinámicos

- Se trata de realizar diferentes acciones a través del movimiento activo del deportista (balanceos) o a través de la ayuda de un compañero (tracciones) para provocar una deformación rápida en el músculo que supere el límite del estiramiento.