

TEMA 1

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Test de acondicionamiento físico.

Test: conjunto de pruebas que se realizan para comprobar el estado de aptitud física que se encuentra un determinado deportista.

Tipos de test:

>

1. Profunda del cuerpo.

2. Profunda del tronco.

1. Lanzamiento del balón medicinal: mide la fuerza del tronco y de los brazos.

2. Salto horizontal: extremidades.

3. Salto vertical: extremidades.

4. Abdominales.

1. 50metros

2. 6x9.

aeróbica. (orgánica)

1. Test de Cooper.

2. 1500metros

anaeróbica.(muscular)

1. 300mtrs.

2. 400mtrs.

3. 500mtrs.

TEMA 4

FUERZA

CONCEPTO: Capacidad de vencer u oponerse a una resistencia. Capacidad de ejercer tensión sobre una resistencia.

CLASES DE FUERZA

lenta: no importa el tiempo en vencer la resistencia.(superar la máxima resistencia)

– Empujar un armario. Profunda de cuerpo.

rápida: vencer una resistencia no máxima y aceleración no máxima.

– Pesas.

explosiva: vencer una resistencia no máxima a la máxima velocidad.

– Velocidad.

máxima: fuerza superior que puede ejercer un músculo o un grupo de músculos.

– Anterofilia.

velocidad: capacidad muscular de acelerar una masa a la máxima velocidad.

– Atletismo.

resistencia: capacidad de un músculo o fuerza muscular frente al cansancio a largo plazo.

– Deportes de remo.

– Lucha.

– Ciclismo.

absoluta del músculo: tensión máxima que desarrolla un músculo relacionado con su sección transversal.

relativa del músculo: es el cociente entre la fuerza muscular absoluta y el peso del deportista.

CLASES DE CONTRACCIONES MUSCULARES

> cuando la longitud del músculo además de contraerse modifica su longitud.

rica: no se produce ningún movimiento muscular (la energía se disipa en calor). Como por ejemplo cuando empujamos una pared.

CLASES DE CONTRACCIONES ISOTÓNICAS

*Concéntrica: cuando la fuerza vence a la resistencia (flexión y extensión de un alumno en la escalera).

*Excéntrica: cuando la resistencia vence a la fuerza (cuando se sube a un mástil y no se puede)

*Auxotónica: cuando se produce simultáneamente una contracción isotónica e isométrica (soga-tira)

*Isocinética: cuando se vence siempre la misma resistencia y al mismo ritmo o velocidad.

TEMA 5

RESISTENCIA

CONCEPTO: Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

CLASES DE RESISTENCIA

**Aeróbica:* capacidad del organismo que permite prolongar en mayor tiempo posible, un esfuerzo de intensidad leve. Toma oxígeno igual al gasto de energía, por lo que se produce un equilibrio. Pminuto 120/160. Se mejora ! agranda el corazón.

! mayor ventilación de oxígeno.

! mejora del sistema circulatorio.

**Anaeróbica:* capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso en mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:

&Aláctica: esfuerzos de máxima intensidad y de poca duración, de 6'' a 12''. En este tipo de resistencia anaeróbica no hay acumulación del ácido láctico en los músculos. Pminuto 180.

&Láctica: la intensidad del esfuerzo es submáxima, pero el tiempo de duración es mas largo, de 30'' a '''. En este tipo de resistencia anaeróbica se produce una acumulación del ácido láctico en los músculos. Pminuto 140 – 200.

DEUDA Y DEFICIT DE OXIGENO

Deuda! cantidad de oxígeno que requiere el organismo en reposo después de un esfuerzo.

Déficit! cantidad de oxígeno requerido menos el consumo de oxígeno.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DE LA RESISTENCIA

*Naturales (porque se realizan en la naturaleza) o continuos (no tienen interrupción ninguna).

Carrera continua: mejora solo la resistencia aeróbica. ! mejora ! sis. circulatorio

! respiratorio.

! neuromuscular

Fartlek: mejora la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Entrenamiento total: mejora la resistencia aeróbica y anaeróbica.

*Fraccionados: fraccionan las distancias porque la intensidad del esfuerzo es mayor. (anaeróbica), hay que interrumpirla.

Interval training ! variables ! D– distancia a recorrer.

! I– intensidad.

! R– numero de repeticiones.

! Re– recuperación.

Sistema de repeticiones

Fraccionado

Cuestas

*Mixtos: son los circuitos. Los circuitos pueden ser de dos formas, por tiempo o por repeticiones.