

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



La **resistencia** es la capacidad corporal que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento, tomando en cuenta algunos factores que condicionan la su desarrollo:

- ✚ Las fuentes de energía.
- ✚ El consumo de oxígeno.
- ✚ El umbral anaeróbico.
- ✚ La fatiga.

La **velocidad** no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del ser humano, mediante el cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- ✚ La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- ✚ La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- ✚ Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura, etc.

Acondicionamiento físico

El entrenamiento persigue el desarrollo de las cualidades físicas y psíquicas del individuo, para que pueda llevarse a cabo es necesario que exista una preparación de los órganos internos sin la cual no sería posible acondicionar el desarrollo de las nuevas técnicas ni para la mejora de las marcas.

El desarrollo de los distintos sistemas y cualidades se deben hacer de forma simultánea y paralela, con predominio de una función y sistemas, de acuerdo con el grado de entrenamiento, época de la temporada y metas que se quieran conseguir.

❖ Multilateralidad

Es el principio que busca el desarrollo del máximo número de cualidades, teniendo gran riqueza de movimientos que permita rendir al máximo en la especialidad.

La preparación multilateral se debe ver como una condición de gran importancia al asegurar la consistencia de los altos resultados y como base de la especialización. Los medios serán muchos y distintos, pero se tienen que enfocar, sobre todo, las particularidades de la estructura y función del esfuerzo específico. Su utilización, hará especialmente con el objeto de fortalecer la capacidad del organismo, así como para el descanso activo.

❖ Continuidad

El entrenamiento o ejercicio realizado esporádicamente no conduce a resultados positivos ya que sus efectos desaparecen con el tiempo. Para el desarrollo de las cualidades físicas debe haber una continuidad en el tiempo; toda actividad iniciada e interrumpida ni crea hábito ni entrena.

El trabajo continuado produce la mejora de las capacidades de trabajo, existiendo un crecimiento de los tejidos, la reposición alimentaria y la síntesis bioquímica, aunque deben de ser lo suficientemente frecuentes como para contribuir al desarrollo fisiológico.

❖ Sobrecargas

Para mejorar el rendimiento se debe realizar menos números de repeticiones cada vez a mayor intensidad y con pausas de descanso.



❖ Transferencia

Es la influencia del aprendizaje de un ejercicio motriz en el aprendizaje de otro posterior. Ésta influencia puede ser positiva, cuando beneficia al organismo; también puede ser una influencia neutra, cuando no hay ningún tipo de influencia en el organismo; y puede ser influencia negativa cuando la realización del primer ejercicio perjudica sobre el segundo ejercicio.

❖ Individualidad

Se deben adaptar las cargas cuantitativas y cualitativas a las características personales.



EDUFUTURO

505 palabras

Referencias

<http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gmail.joseanquiles.MusculosApp>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>

[&hl=eshttps://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/](https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/)

