



FACULTAD DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA UNIDAD DE APRENDIZAJE

PRACTICA DEPORTIVA LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

UNIDAD I TEMA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL Y CAPACIDADES FÍSICAS”

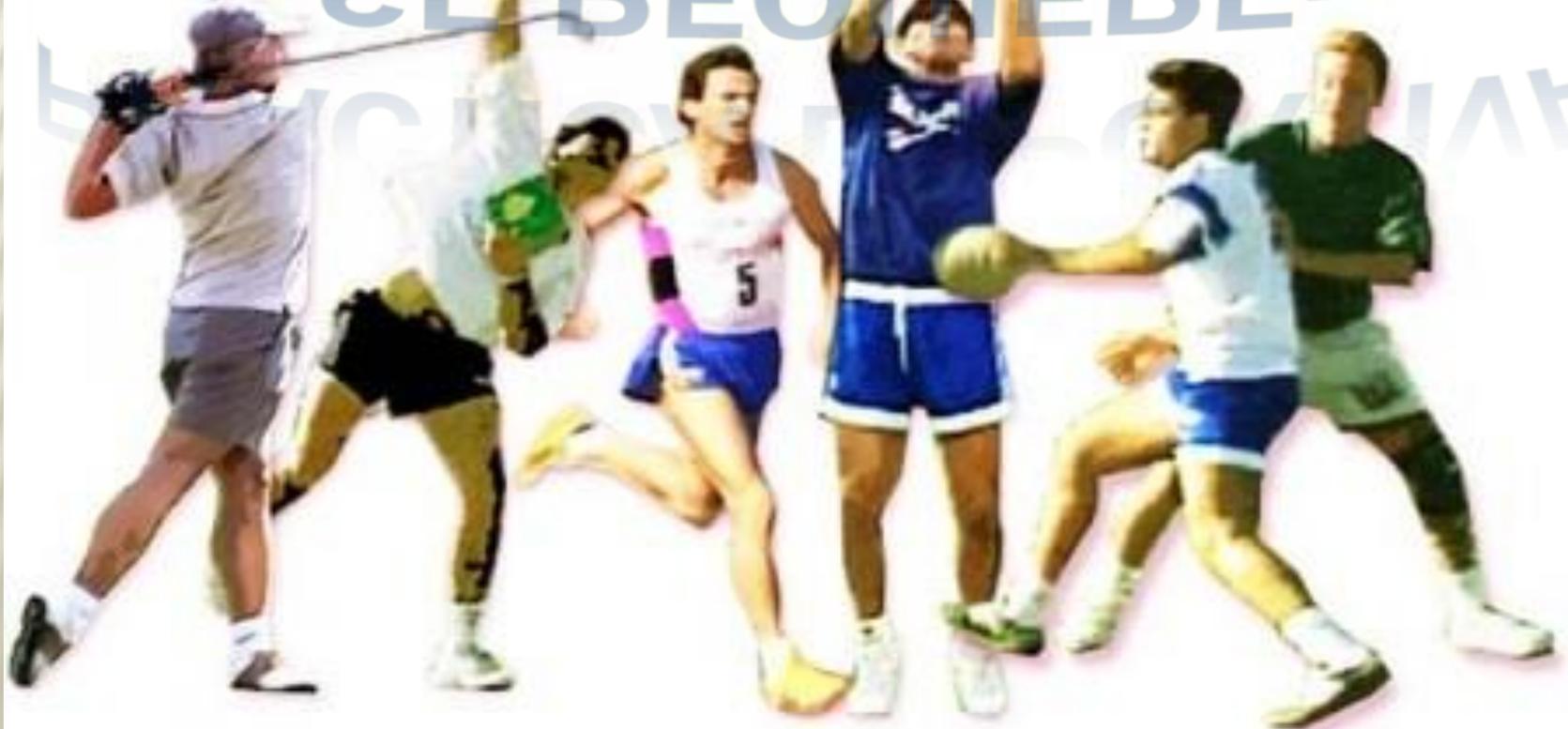
DRA EN EDU.P. MARIA EUGENIA ALVAREZ OROZCO

ÍNDICE

PRIMERA FASE CALENTAMIENTO	4
SEGUNDA FASE EJERCICIO	6
TERCERA FASE ENFRIAMIENTO	7
HIDRATACION Y ACTIVIDAD FISICA	9
ACTIVIDAD FISICA SIN RIESGO	10
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	14
PREPARACION FISICA	15
LAS CAPACIDADES FISICAS	16
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	17
RESISTENCIA	18
TIPOS DE RESISTENCIA	19
RESISTENCIA ANAEROBICA	20
FUERZA	21
FUERZA EN CUADRICEPS “SENTADILLAS”	22
FUERZA EN BRAZOS “FLEXO-EXTENSIONES”	24
FUERZA EN ABDOMEN “ABDOMINALES”	26
VELOCIDAD	28
FLEXIBILIDAD	29
SISTEMA DINÁMICO	30
SISTEMA ESTÁTICO	31
BIBLIOGRAFIA	32

**ANTES DE INICIAR LA
PRACTICA DEPORTIVA**

**SE REQUIERE:
SE REQUIERE:**



PRIMERA FASE

× CALENTAMIENTO

- × Un calentamiento de 10 a 15 minutos mínimo
- × movimientos articulares o estiramientos con el fin de aumentar la temperatura disminuyendo así la posibilidad de lesiones

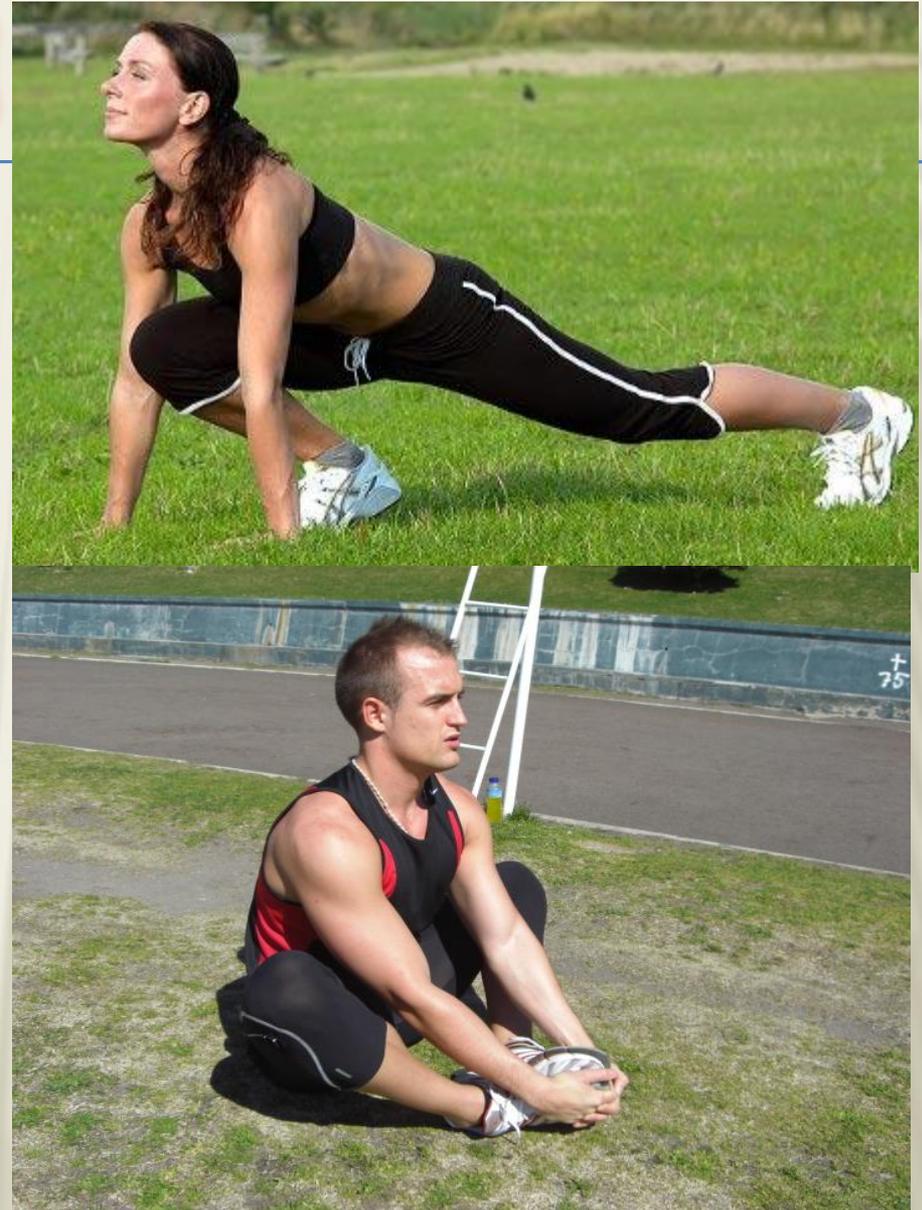


Ilustración 1 estiramientos



Ilustración 2. Practica deportiva

La practica deportiva debe ser controlada y programada es una clave para tener una buena calidad de vida

- ✘ Regula y promueve la salud
- ✘ Obtiene bienestar físico y psicológico

SEGUNDA FASE

× El Ejercicio

Lo ideal es iniciar con 20 a 25 minutos añadiendo unos cinco minutos cada semana a partir de la segunda semana para poder terminar realizando 40 a 45 minutos de ejercicio continuo



Ilustración 3. El ejercicio físico

TERCERA FASE

× Enfriamiento:

Disminución progresiva de la intensidad de ejercicio y la realización de estiramientos nuevamente, permite una readaptación del sistema cardiovascular y endocrino, para que el cuerpo vuelva a su estado de reposo, evitando el dolor muscular posterior.



Ilustración 4. Estiramientos

-
- ✘ Cualquier tipo de ejercicio debe ser realizado con ropa cómoda y adecuada. Unos buenos tenis es importante si de trotar se trata.



Ilustración 5. Ropa cómoda para ejercicio.



Ilustración 6. Implementos para hacer ejercicio.

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- × Durante una actividad física existen grandes pérdidas de líquido por medio de la sudoración



Ilustración 7. Hidratación.

ACTIVIDAD FISICA SIN RIESGO

- × Evite realizar ejercicios intensos, exponerse a temperaturas extremas, comer abundante antes del ejercicio. Esto puede aumentar los riesgos del ejercicio.

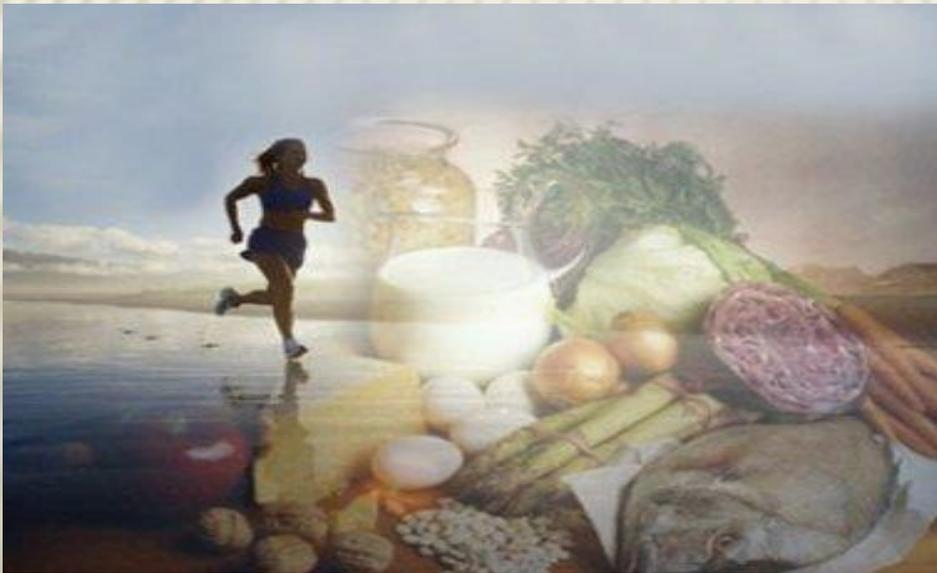


Ilustración 8. Lesiones por ejercicios intensos.



Ilustración 9. No comer hora y media antes del ejercicio.

- × Intente dejar dos horas de digestión luego de las comidas para iniciar el ejercicio. Se puede comer cosas ligeras como frutas, o jugos unos 20 o 30 minutos antes del ejercicio



Realizar deporte en ayunas podría ocasionar hipoglucemia

Ilustración 9. Importante desayunar

- ✘ Solo haga ejercicios cuando se sienta bien. Si presenta alguna enfermedad, permita a su cuerpo que se recupere para poder exigirle. Nunca sude la gripa, hay que esperar al menos un día después de terminar los síntomas.



Ilustración 10. Si se encuentra enfermo no realizar actividad.



Ilustración 11. Recuperarse antes de realizar ejercicio.



× El presentar dolor muscular, articular, o excesiva fatiga al finalizar el ejercicio o al siguiente día indica que el ejercicio fue muy intenso para las condiciones del cuerpo. Suspenda el ejercicio.

Ilustración 12. Evitar ejercicios intensos

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La **condición física** es la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo. Permite tener habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones.

PREPARACIÓN FÍSICA

Proceso de entrenamiento, que se desarrolla siempre de forma programada, progresiva y lenta.

Mediante un conjunto de ejercicios, técnicas y estrategias concretas establecidas de forma programada, conseguiremos mejorar nuestras capacidades físicas.



Ilustración 13. Preparación física

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades físicas condicionales.

El rendimiento motor de cualquier persona dependerá del nivel de desarrollo y adaptación de dichas cualidades.



Ilustración 14. Capacidades individuales

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son aquellas que dependen de los procesos energéticos que determina el organismo. Es decir, están determinadas por la cantidad y la calidad de los diferentes sustratos que posibilitan el metabolismo y la contracción muscular: ATP, sustratos, glucosa, grasas. Las capacidades físicas básicas, ya referidas anteriormente, son cuatro: **la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.**

RESISTENCIA

Es la capacidad o aptitud que nos permite realizar y mantener un esfuerzo muscular activo durante el mayor tiempo posible.



Ilustración 15. Condicionamiento

TIPOS DE RESISTENCIA

Resistencia aeróbica

Un esfuerzo de resistencia es aeróbico cuando el oxígeno que puede llegar a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio. Un ejemplo puede ser ir en bicicleta y, como podemos intuir, deberá ser un esfuerzo de intensidad moderada.



Ilustración 16. Tipos de resistencia

RESISTENCIA ANAERÓBICA

Si el ejercicio es muy intenso, el oxígeno que llega es insuficiente y vamos cayendo progresivamente en el agotamiento. A estos ejercicios físicos, realizados con déficit o incluso una falta total de oxígeno, se les llama de resistencia anaeróbica. Son esfuerzos muy intensos y que, debido a la falta de oxígeno, tienen corta duración.



Ilustración 17. Resistencia anaeróbica

FUERZA

La fuerza es la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia del tiempo empleado para realizarlo. Esta cualidad viene determinada por la capacidad del músculo para crear una tensión intramuscular.

La fuerza es la capacidad con más margen para ser mejorada mediante un entrenamiento adecuado.



Ilustración 18. Halterofilia

FUERZA EN CUADRICEPS “SENTADILLAS”



Ilustración 19. Sentadillas

- × Las **sentadillas** son uno de los mejores ejercicios para las piernas y son altamente recomendadas sin importar su nivel de entrenamiento ya que las puede hacer tanto un principiante como un **deportista avanzado**.
- × Trabajan principalmente los **cuádriceps**, pero **tonifican todos los músculos de las piernas** y puede ser un excelente ejercicio para **ganar volumen muscular** añadiendo peso y haciendo un entrenamiento acorde.
- × Trate de no inclinar el torso menos de 45° con respecto al piso para evitar lesiones.

FUERZA EN BRAZOS “FLEXO-EXTENSIONES”



Ilustración 20. Correcta posición

-
- × Las flexo extensiones o **lagartijas** son flexiones que se hacen boca abajo mayormente (existen variaciones) con ayuda de los brazos. Los ejercicios de lagartijas trabajan pectorales, hombros, tríceps, espalda y bíceps. Según las posiciones que se adopten estará más enfocada a una o a otra área.
 - × Existen 5 tipos de lagartijas: Lagartija invertida, baja, normal, elevada y de brazada.

FUERZA EN ABDOMEN “ABDOMINALES”



Ilustración 21. Abdominales

Es la contracción del abdomen por medio de un ejercicio físico el cual consiste en hacer movimientos específicos de las piernas y los brazos para hacer presión en la sección predeterminada del abdomen.

Funcionan para el fortalecimiento de abdomen, para disminuir la grasa de esta misma zona y para mejorar algunos problemas de espalda.

VELOCIDAD

En el ámbito de la educación física, la velocidad es la capacidad que nos permite desarrollar una respuesta motriz en el mínimo tiempo posible.



Ilustración 22. Velocidad

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud articular, por sí mismos o mediante una fuerza externa. Se produce gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los músculos y ligamentos que interviene directamente con su elongación.

Los factores que limitan la flexibilidad pueden ser físicos (óseos, ligamentosos o musculares), de tipo genético o derivados del sexo, siendo las mujeres más flexibles que los hombres. Otro aspecto determinante es la edad, ya que es la única cualidad regresiva desde el nacimiento a la edad adulta.



Ilustración 23. Movimientos de amplitud

SISTEMA DINÁMICO

Se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación, como, por ejemplo, el lanzamiento al frente de la pierna extendida.



Ilustración 24. Flexibilidad en movimiento

SISTEMA ESTÁTICO

Utilizan ejercicios que exigen el mantenimiento de posiciones de estiramiento muscular durante cierto tiempo. En buena parte de la duración del trabajo, no hay movimiento aparente sino mantenimiento de una posición determinada durante unos segundos.



Ilustración 25. Flexibilidad estática

× BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, G., Martínez, G., y Estario J. (2007). Manual de Salud Pública. Argentina C.I.S.A. Ed. Encuentro
- Alcántara Moreno G. (2008). La definición de la Salud de la Organización Mundial de la Salud y su Interdisciplinariedad. Sapiens, 9(1): 98-107,
Extraído: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/410/41011135004.pdf>
- Alexander,P. (1992). Características Físicas y Morfológicas del Venezolano. Memorias del IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. FUSER, Venezuela.
- Aparicio, R.M., et al. (2008) Manual de antropometría. México. CONACYT.
- Aristizábal, J.C., Estrada, A., Restrepo, M.T. (2007). Evaluación de la composición corporal de adultos sanos por antropometría e impedancia bioeléctrica. Bogotá: Instituto Nacional de Salud.
- Contreras, O. (1998) Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Barcelona: Editorial Inde.
- D.C.Kerrigan, S. Ehrental Analysis of the gait and kinesiology, Physical Medicine and Rehabilitation secrets. 2nded. Philadelphia: Hanley & Belfus, inc.2008, p111-115
- Del Castillo, M. (2001) Bases Biológicas y Fisiológicas del Movimiento Humano. Madrid: Editorial panamericana.
- Delisa, J. (2005). Physical Medicine & Rehabilitation: Principles and Practice,4th ed. Volume1. E.U: Rev
- Fernández, I. (2001). Manual de Aeróbic y Step, 1ª ed. España; Paidotribo.
- García, J. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid España. Ed. Gymnos.
- Hernández, B., Gortmaker, S., Laird, N., Colditz, G., Parra Cabrera, S. y Peterson, K. (2000). Validez y reproducibilidad de un cuestionario de actividad e inactividad física para escolares de la ciudad de México. Salud Pública de México.
- Heyward, V.H. (2001). Evaluación y Prescripción del Ejercicio, 2ª ed. España; Paidotribo.