

índice

Historia del acondicionamiento físico.....
pág 3

Condición física y aptitudes físicas.....
pág 4

Capacidades físicas básicas.....
pág 5

La actividad física y su relación con la salud.....
pág 10

Plan de acondicionamiento físico.....
pág 12

Historia del acondicionamiento físico

El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento.

La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre (Adler). La conservación de la especie en el hombre una tendencia general de agresividad. Es un instinto animal primitivo lo que en principio mueve al hombre hacia el ejercicio físico.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico- recreativo- competitivo. Por último, con el surgimiento de los primeros poblados, aparece el componente guerrero.

En Babilonia conocemos un tratado sobre doma de caballos y equitación. Y también prácticas con un claro enfoque militarista.

En Egipto, la clase militar completaba su preparación con juegos y deportes para desarrollar destrezas útiles a la guerra. En la corte del rey, se institucionaliza, dentro de la educación de la aristocracia, el ejercicio físico; las prácticas más habituales son la carrera, natación, remo, lucha,...

En China e India, el ideal nacional era el hombre "sabio maduro". Los exámenes especiales para ingresar en la milicia exigían: levantar grandes pesos, tensar grandes arcos y esgrima. Hubo un primitivo fútbol ("tsuku"). Existió un sistema gimnástico, (cong-fu), parecido al sueco de Ling.

Los aztecas medían sus fuerzas luchando y llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

En Mesopotamia se ejercía la actividad física como destreza militar.

En Japón, la actividad física se fundamentaba en distintas luchas (sumo, judo, kendo) y tiro con arco (kyudo).

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. Se perseguía el desarrollo físico integral. La educación de los niños entre los 14 y los 18 años era principalmente deportiva, practicando la agónística, carreras de velocidad, esgrima, lanzamientos y pentatlon.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia), ejercicios rápidos (carrera, golpear, juego pelota, velocidad y reflejos), ejercicios violentos (repetición de los primeros de forma rápida, potencia). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalina y lucha.

Con el Renacimiento Humanístico se tiende a lo clásico y a lo natural. Se comienza a considerar el ejercicio físico como parte de la educación. El deporte al servicio y el carácter era el lema. Aparece la figura de Rousseau, que defiende una actividad física en el medio natural, en la que el niño se reencuentre con sus orígenes; su pensamiento físico-educativo influirá directamente en gran parte de los profesionales de la educación física de los siglos XIX y XX, muy especialmente en aquellos que defendían los métodos naturales, representados fundamentalmente por la gimnasia natural austriaca, y el método natural de

Hebert.

Condición física y aptitudes físicas

Se llama **condición física** al desarrollo de las **cualidades físicas básicas** (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), a través de cuyo acondicionamiento y mejora logramos elevar nuestro estado de forma (nuestra condición física).

Otra forma de condición física fue la que hizo Clake en 1967: “La habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones”.

La **aptitud**, en el mundo de la actividad física, es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas – fisiológicas que debe poseer o desarrollar una persona para realizar esfuerzos musculares deportivos de forma eficiente (aparato cardiorrespiratorio: corazón, pulmones,..., aparato locomotor: músculos, huesos,..., etc.). Es como si dijéramos, la potencialidad que tiene un individuo para poder destacar en una actividad determinada si la trabajara adecuadamente

Objetivos que tiene el desarrollo de las actividades para un acondicionamiento físico.

- ? mejoramiento del funcionamiento del sistema neuro-muscular,
 - ? incrementar la tensión muscular,
 - ? mejorar el tiempo de acción y respuesta,
 - ? aumentar la potencia general del individuo,
 - ? hipertrofiar las fibras musculares,
 - ? mejorar el riego sanguíneo y nervioso,
- poner en funcionamiento capilares que estaban empequeñecidos o sin uso.

Capacidades físicas básicas

Las **capacidades físicas básicas**, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como los factores que determinan la condición física de un individuo y que te orientan para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico

Dentro de las **capacidades y cualidades físicas básicas** podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

Resistencia

Por resistencia entendemos la aptitud, capacidad, disposición y facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente (La capacidad para realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible).

Los esfuerzos pueden según la intensidad del movimiento, la duración y el número de grupos musculares que participan, solicitar mayor o menor presencia de oxígeno en los tejidos que trabajan o en las células musculares implicadas en el ejercicio. Sobre la base de la sollicitación de oxígeno por parte del músculo, podemos diferenciar dos tipos de resistencia: **aeróbica** y **anaeróbica**:

Resistencia aeróbica: es aquella resistencia en la que el oxígeno que llega a nuestro organismo es igual o superior a la que le hace falta para realizar la actividad en cuestión. Es decir, existe un equilibrio entre el oxígeno que aportamos y el que consumimos.

Por lo tanto y en función de lo anterior, las actividades que desarrollan la resistencia aeróbica son actividades con una intensidad media o baja, y a demás el esfuerzo puede ser prolongado en el tiempo.

Desarrollo de la resistencia aeróbica.

Existe una correlación absoluta entre las contracciones cardíacas y el consumo de oxígeno, por tanto, controlando el ritmo del corazón, conocerá el trabajo que desarrolla. Esto se comprueba tomando el número de pulsaciones por minuto.

Una persona que en situación de reposo tiene por lo general de 60 a 70 pulsaciones por minuto, puede llegar hasta alrededor de 160 pulsaciones manteniendo un trabajo aeróbico. Conforme se supera esta cifra, se tiende cada vez más al trabajo anaeróbico. Por tanto, el tipo de trabajo que se planifique debe supeditarse en primer lugar al ritmo cardíaco para que surta efecto en el desarrollo de

la resistencia aeróbica.

Resistencia anaeróbica: es aquella resistencia en la que no existe un equilibrio entre el oxígeno que aportamos y el que consumimos, ya que el aporte de oxígeno es inferior al que en realidad necesitamos para realizar un esfuerzo determinado.

Por lo tanto y en función del anterior, las actividades que desarrollan la resistencia anaeróbica son actividades con una intensidad elevada, con lo cual el esfuerzo no puede ser muy prolongado.

Desarrollo de la resistencia anaeróbica

Su desarrollo está sujeto al rendimiento deportivo y sólo es aconsejable a partir de edades en la que el desarrollo del individuo está en fase muy avanzada.

Debemos aclarar que el niño y el joven y en su práctica deportiva, llegan en determinados momentos a fases de trabajo anaeróbico, sin embargo, esto que se considera como normal, no debe favorecerse, ya que la resistencia a mejorar en estas edades debe ser la aeróbica.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

-Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.

-Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.

-Disminuye la frecuencia cardíaca, el corazón es más eficiente.

-Mejora e incrementa la capilarización con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.

-Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

-Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para eliminar sustancias de desecho.

-Fortalece el sistema muscular

Fuerza

Es una cualidad muy importante, desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad.

Podemos definir la fuerza como la capacidad de vencer una resistencia externa o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.

En la actividad física la fuerza aparece vinculada a otras capacidades como son la velocidad y a resistencia. De esta manera podemos hablar de tres manifestaciones de la fuerza: máxima, velocidad y resistencia, siendo fundamentalmente estas dos últimas capacidades las más necesarias en la mayoría de las actividades deportivas.

Fuerza máxima: es la mayor fuerza que puede desarrollar una persona, o la fuerza más alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos. La característica que presenta este tipo de fuerza es la que la resistencia a vencer es muy alta y no importa el tiempo empleado en vencerla. Esta expresión más alta de la fuerza es necesaria para deportes que deban superar una considerable resistencia externa, como en el caso del levantamiento de pesas o la lucha.

Fuerza veloz: es la capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta velocidad de contracción o con un movimiento veloz.
Este tipo de fuerza depende de:

La fuerza máxima
La velocidad de contracción de la musculatura (tipo de fibra)
La coordinación intramuscular, participación adecuada de los diferentes músculos que se encuentran involucrados en el ejercicio.
En función de que la resistencia a vencer de forma rápida sea más o menos elevada tendremos tres tipos diferentes de fuerza veloz:

Fza. Explosiva tónica: movimiento muy rápido pero con una resistencia a vencer muy alta. Un ejemplo es la halterofilia.

Fza. explosiva balística: movimiento más rápido que el anterior porque la resistencia a vencer es menor. Un ejemplo puede ser el lanzamiento de peso, de disco, de balón medicinal etcétera. Esta manifestación de la fuerza es la que solemos llamar potencia.

Fza. Rápida: aumenta la velocidad del movimiento porque sigue disminuyendo la resistencia a vencer. Un ejemplo es la esgrima el boxeo o el taekwondo, etcétera.

Fuerza resistencia: es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos. Este tipo de fuerza hace referencia a prolongar en el tiempo cualquiera de las diferentes manifestaciones de fuerza que hemos visto:

Fuerza resistencia a la fuerza máxima, como por ejemplo lucha canaria o judo, etc...

Fuerza resistencia a la fuerza explosiva balística: voleibol (5 sets saltando a bloquear, a rematar, etc...

Fuerza resistencia a la fuerza rápida: boxeo (12 saltos golpeando)

Este tipo de fuerza depende de tres factores:

- ? La fuerza máxima
- ? La resistencia
- ? La coordinación intramuscular (a mayor coordinación, menor cansancio)

Velocidad

La velocidad es una cualidad física importante en la práctica de cualquier deporte. La rapidez de un movimiento en las actividades deportivas es primordial, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute. Es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Principalmente podemos clasificar la velocidad en dos grupos, **velocidad de traslación** y **velocidad deportiva**.

Velocidad de traslación: es la capacidad que nos permite recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. Este tipo de velocidad a su vez la podemos dividir en cuatro tipos: **velocidad de reacción, velocidad de aceleración, velocidad lanzada** y **velocidad resistencia**.

Velocidad de reacción: es el tiempo que tarda un individuo en dar una respuesta a un estímulo, visual, auditivo o táctil desde la posición estática hasta que el cuerpo empieza a desplazarse.

Velocidad de aceleración: es el tiempo que necesitamos para un aumento progresivo de la velocidad desde cero hasta el máximo.

Velocidad lanzada: es la máxima velocidad que puede alcanzar un individuo.

Velocidad resistencia: es el mantenimiento de la velocidad adquirida en los metros anteriores.

Velocidad deportiva: es la capacidad de realizar acciones deportivas en el menor tiempo posible. Podemos subdividir la velocidad deportiva en **velocidad gestual** y **velocidad segmentaria**.

Velocidad gestual: es la realización de un gesto deportivo en el menor

tiempo posible, como por ejemplo un “dribling” de fútbol.

Velocidad segmentaria: es la realización de un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como por ejemplo un golpeo de balón.

La velocidad depende de varios factores, unos que se pueden mejorar con el entrenamiento (fuerza máxima, fuerza explosiva, técnica y entrenamiento específico) y otras que no se pueden mejorar con el entrenamiento (factores genéticos).

Sistemas de entrenamiento de la velocidad

La velocidad de desplazamiento la podemos entrenar con **series cortas** (correr a la máxima velocidad series cortas entre 30 y 60 metros, de 3 a 7 repeticiones con recuperación total), con **velocidad facilitada** (planos inclinados, no excesivos e irregularidades en el terreno), **amplitud y frecuencia de zancada** (aprendizaje correcto de la técnica obligado por medio de materiales como picas, vallas, aros, etcétera.)

La velocidad de reacción la podemos entrenar con **salidas desde distintas posiciones** (incrementar el número de situaciones ante las cuales se puede encontrar el deportista), **paso de situaciones conocidas a desconocidas, acortamiento o alargamiento entre estímulo y receptor, aumento de la capacidad móvil y reacciones en vuelo.**

La velocidad gestual la podemos entrenar mediante la **mejora de la técnica**, es decir, en acciones sencillas que suben en complejidad con el aumento de la velocidad por parte del ejecutante, y mediante **la disminución de pesos de artefactos a emplear.**

Flexibilidad

La flexibilidad se puede definir como la capacidad de movilizar una o un grupo de articulaciones hasta su máxima amplitud, lo que significa que tiene que requerir el concurso de los elementos de cada articulación. Es una capacidad de involución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo. Los ejercicios por tanto están dirigidos, no a la mejora, sino al mantenimiento de unos niveles óptimos. La flexibilidad dependerá de la movilidad articular y la elongación muscular, debiéndola diferenciar de la elasticidad, que es la capacidad de deformación y vuelta a la posición inicial, que tiene un músculo.

- ? La flexibilidad la podemos clasificar en **flexibilidad absoluta**, cuando nos referimos a la máxima capacidad de las estructuras músculo-ligamentosas, **flexibilidad de trabajo** refiriéndonos al grado de amplitud alcanzado en el transcurso de una ejecución real del movimiento, y por último **flexibilidad residual**, al hablar del nivel de amplitud siempre superior al de trabajo que el deportista debe desarrollar para evitar la rigidez que pueda afectar a la coordinación del movimiento.
- ? Hay dos tipos de flexibilidad, **flexibilidad activa** (se consigue con la propia acción de los grupos musculares), y **flexibilidad pasiva** (se consigue con la propia acción de la musculatura y la fuerza adicional de un agente externo)
- ? Los tres principales factores que determinan a la flexibilidad son la **herencia genética** (constitución anatómica), **la edad** (los niños son más flexibles que los adultos) y **el sexo** (las mujeres son más flexibles que los hombres).

Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.

Uno de los métodos más comunes para el entrenamiento de esta capacidad es el llamado método de Bob Anderson. Consiste en estirar un grupo muscular sin forzarlo y manteniendo la posición durante 10 – 30 segundos, a continuación relajamos los músculos 2 – 3 segundos, y finalmente estiramos los grupos musculares forzando un poco durante 10 – 30 segundos, siempre sin dolor.

Coordinación

Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

Tipos de coordinación:

- ? Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores como por ejemplo golpear con un bate de béisbol una pelota.
- ? Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores como por ejemplo realizar un control con el pie con un balón de fútbol.
- ? Dinámica general. Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo como por ejemplo gatear o andar a cuatro patas.

Equilibrio

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos de equilibrio:

- ? Equilibrio estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo. Un ejemplo de equilibrio estático podría ser un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire.
- ? Equilibrio dinámico. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento, es decir, el equilibrio que haces mientras corres.

Agilidad

Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

La actividad física y su relación con la salud

En la actualidad, el incremento de enfermedades modernas (cardio vasculares fundamentalmente) el apoyo científico y médico a la actividad física frecuente y continuada, y el ambiente a favor de una medicina preventiva que reduzca los costes de la tradicional medicina curativa, convierten al ejercicio físico y a la actividad física en importantes elementos de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, ha jugado un papel crucial y decisivo en este sentido.

? Fundamentos del ejercicio físico relacionados con la salud

El papel que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar queda patente con la evidencia científica que demuestra claramente que si el ejercicio físico es el adecuado, se realiza frecuentemente y se mantiene durante la vida con lo cual obtenemos los siguientes aspectos:

Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado.

Desarrolla y mantiene en funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo-esquelético (músculos, huesos y articulaciones)

Reduce el riesgo de ciertas enfermedades (por ejemplo enfermedades cardíacas y osteoporosis) en la población en general así como en grupos especiales fomentando una independencia creciente y una disminución de la “incapacidad relacionada con la inactividad”.

Mejora el control y gestión de las deficiencias existentes (por ejemplo asma y diabetes)

Contribuye al bienestar mental y psicológico. A un mejor estado de humor y a una consideración positiva de la imagen corporal.

Todos estos aspectos representan una fuerza importante para incrementar el potencial de salud. Sin embargo, la vida moderna ha reducido enormemente la actividad física de muchas personas. Las condiciones de este tipo de vida ya no exigen hacer ejercicio con frecuencia y un volumen suficiente como para generar beneficios en la salud. A pesar de aumentar las oportunidades, la población en general no hace ejercicio voluntariamente, por lo que hay una necesidad urgente de que exista un programa coherente de educación sobre el ejercicio físico para establecer su pertinencia, estimular patrones de actividad frecuente con miras a largo plazo y ayudar a que la gente joven reconozca su valor para la salud.

? La condición física relacionada con la salud

Es sabido por todos, que para conseguir una buena condición física es necesario centrarse en las cualidades físicas, pero en la línea de trabajo que nos ocupa, es decir, la

condición física relacionada con la salud, dichas cualidades o componentes de la condición física sufren un reajuste y una reorientación hacia una visión de salud. Hay cuatro componentes a destacar dentro de este término:

- I. La resistencia cardio respiratoria o aeróbica: las actividades aeróbicas están consideradas como prioritarias en cuanto a la promoción de salud por su carácter moderado y continuo. Son actividades en las que intervienen grandes grupos musculares y se activan los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- II. La resistencia y fuerza muscular: desde el punto de vista de salud, es importante desarrollar la fuerza y la resistencia muscular para conseguir una postura adecuada. En este sentido es fundamental el fortalecer ciertos grupos musculares y tener especial cuidado en la realización de los ejercicios que se apliquen al respecto.
- III. La flexibilidad: el principal propósito de este componente físico de salud es mantener los músculos elásticos en su longitud normal evitando el acortamiento, y por ello debemos estirarlo regularmente. Todas las personas necesitan un nivel razonable de flexibilidad, para evitar problemas posturales y dolores en la zona lumbar. Además, debemos tener en cuenta que una falta de flexibilidad aumenta el riesgo de lesiones al realizar cualquier ejercicio físico.
- IV. Composición corporal: en este sentido es importante que el deportista aprenda a mantener un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se utiliza, y como el ejercicio físico juega un papel esencial en el control del peso.

En definitiva, el “movimiento” de la condición física relacionada con la salud trata de alejarse de la visión dominante de las habilidades deportivas y el rendimiento motor.

Un enfoque de salud en la condición física está en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. De hecho, los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física

Plan de acondicionamiento físico

Lunes: (entrenamiento de 90 min. aproximadamente.)

Carrera continua: Debido a que el esfuerzo es continuo sin alteración de la intensidad, la duración es larga, la intensidad es baja, no hay recuperación durante el esfuerzo, se realiza en los más diversos lugares (campos, bosques, parques, playas, etc.), desarrolla el nivel bajo de la resistencia aeróbica y la recuperación del esfuerzo es total. Duración aproximada de 15 min. que se irá incrementando a medida que la persona adquiera más resistencia (15', 20', 25', 30', 1 h, etc.).

Entrenamiento en circuito: se refiere al trabajo alterno de los ejercicios en cuanto a efectos musculares, ejercitados en sitios llamados estaciones y cuando se realizan dos o más vueltas en forma continua. Entre los principales tipos de dosificación encontramos el tiempo fijo, es decir en cada una de las estaciones el tiempo de trabajo es el mismo, 15 segundos, 20 segundos, etcétera. Su objetivo principal es mejorar la función cardio-respiratoria, emplear el principio de carga progresiva, es decir, aumento progresivo de la intensidad del esfuerzo, se alternan los ejercicios en cuanto a su efecto muscular, por ejemplo: en un circuito de 8 estaciones, en las estaciones 1 y 5 se aplican diferentes ejercicios con efecto abdominal, en las 2 y 6 ejercicios para las piernas, en las 3 y 7 para los brazos y en las 4 y 8 para dorsales y flexibilidad. Entre estación y estación hay una pausa de cambio de estación y descanso o recuperación, es bastante corta, alternando así la actividad con una recuperación incompleta. Los ejercicios y sus dosis guardan relación directa con los fines o metas propuestos, en éste caso aumentar la rapidez del individuo y la agilidad en los obstáculos, así como desarrollan la musculatura abdominal. Duración 25 min. aproximadamente.

Martes (Duración aproximada de 45 min.)

Ritmo variado o fartleack: llamado también juego de velocidad ya que la intensidad y la velocidad de la actividad realizada varían constantemente. Se realiza generalmente fuera de pistas. Se combinan: la distancia, la velocidad, el tiempo y la inclinación de la superficie. Se alternan las intensidades del trabajo (altas, medias y bajas. Desarrollan en alto nivel la capacidad aeróbica. La recuperación es total después del esfuerzo, o incompleta durante los ejercicios de baja intensidad. Se trabajará en un tiempo de 30 min. para desarrollar la musculatura de las piernas y así mejorar la resistencia aeróbica y el salto vertical.

Miércoles: descanso. Una rutina de estiramiento. 10 min. aproximadamente.

Jueves (Duración aprox. de 60 min.)

Ejercicios variados para desarrollar la flexibilidad:

- ? Paso a fondo corto adelante con manos en el cuello.
- ? Flexión del tronco.
- ? Sentado flexión del tronco, llevar la cara a las rodillas.
- ? Decúbito dorsal, llevar una pierna extendida hacia la cara con ayuda de un compañero, luego cambiar con la otra pierna.
- ? De pie sobre una pierna con apoyo lateral, elevación de la rodilla de la pierna libre hacia el pecho y extensión de la rodilla hacia atrás, luego cambiar en posición de pase de valla en el suelo llevar el tronco durante 15" a la rodilla extendida, luego cambiar.
- ? De pie con piernas separadas, llevar el tronco hacia el lado derecho e izquierdo, repetir 12 veces.
- ? De pie con piernas separadas, inclinar el tronco con rodillas extendidas hacia el lado derecho e izquierdo.

Como objetivos del desarrollo de la flexibilidad tenemos la mayor movilidad articular, incrementar la elasticidad muscular, mayor fluidez de movimiento y una amplitud mayor de movimiento. Estos ejercicios se pueden realizar por circuito, con un tiempo aproximado de 20 seg. por ejercicio o de forma secuencial.

Viernes (Duración aproximada de 60 min.)

Cross-country: llamada también carrera a campo travieso, se practica en campos o ambientes naturales donde se cubre una distancia determinada, venciendo obstáculos por la variación del mismo terreno, ya sean bajadas, zonas arenosas, zanjas, subidas, quebradas pequeñas, riachuelos, árboles caídos, áreas fangosas, etc. Desarrolla el alto nivel de la capacidad aeróbica.

Dos repeticiones de 20 min. aproximadamente.

Éste es un plan de acondicionamiento físico, dónde se irán incrementando las exigencias a medida que se practique. Antes de empezar cada día con el plan, es necesario una rutina de calentamiento previo, para evitar desgarres musculares, y así aprovechar al máximo las capacidades de cada individuo.

Material bajado de <http://robertosoria.tk> los mismos fueron incluidos en la web con fines meramente didácticos, se prohíbe su utilización con cualquier otra finalidad que no sea la antes mencionada