

## BASES PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

### 1. ¿Qué es la C.F y cuáles son las capacidades que la componen?

Es el nivel con el que cuenta una persona para desarrollar cualquier trabajo físico o deportivo de forma **EFICIENTE** (consume muy poca energía) y **EFICAZ** (consigue la meta propuesta).

La condición física es el resultado del entrenamiento de las **Capacidades Físicas Básicas**, que son: **La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.**

### 2. Factores a tener en cuenta en el desarrollo de la C.F

2.1. Frecuencia semanal: el número de sesiones de entrenamiento por semana. Está demostrado científicamente que para mejorar las adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al esfuerzo es necesario entrenar como mínimo 3 días por semana. Importante no dejar dos días de descanso entre días de trabajo.

2.2. Volumen: Es la duración del día de entrenamiento, dependiendo de la capacidad física que desarrollemos hablaremos;

- Volumen en el desarrollo de la Resistencia: la cantidad de entrenamiento que realizamos sin contar las pausas de recuperación, y se puede medir de 2 formas:

- Tiempo empleado
- Vueltas o distancia recorrida durante el entrenamiento.

2.2.2 Volumen en el desarrollo de la Fuerza; de forma específica se puede referir al volumen, al peso que se levanta en una sesión de entrenamiento por cada grupo muscular, así como el número de repeticiones totales que hago un ejercicio

2.3. Intensidad: Responde a la pregunta de **¿Cómo entrenamos?** A eso se le denomina **INTENSIDAD** y es la calidad con la que vamos a realizar un entrenamiento

- Intensidad en la Resistencia
  - Midiendo la frecuencia cardiaca. (Intensidad entre el 70-85% FCM)
  - Con los Ritmos de carrera (R1,R2,R3,R4)

2.3.2. Intensidad en la Fuerza:

- Porcentaje de kilos levantados por tu RM
- Nº de repeticiones por serie.
- Elección del ejercicio.

2.4. Progresión, a medida que se avanza en el programa se debe ir aumentando por orden:

- 1º los días de entrenamiento
- 2º volumen de entrenamiento
- 3º intensidad del entrenamiento
- Regla básica: A mayor intensidad menor volumen.

### 3. Programa para mejora del Condición física.

Debe estar encuadrado en el desarrollo conjunto de las capacidades físicas básicas. Fases que componen el programa

### 3.1. Fase 1: Acondicionamiento físico (Ficha 1 Resistencia)

- Parámetros para el desarrollo de la resistencia:
  - Cuatro Bloques de entrenamiento: 2-2:30-2-2:30. Aumentamos 30" por día y bloque. Total 4días de entrenamiento.
  - La pausa entre bloque y bloque nunca puede ser mayor a la mitad del tiempo de carrera y DEBERÍA HACERSE ANDANDO(R1)
  - INTENSIDAD: 2X30" R3 Y PROGRESAMOS UN CAMBIO POR DIA.
  - NUNCA SE PUEDE EMPEZAR UN BLOQUE CON UN CAMBIO DE RITMO, Y SIEMPRE LO HACEMOS DESPUÉS DE CORRER UN MINUTO SUAVE.
- Parámetros para desarrollar la fuerza; Trabajo de abdominales, lumbares, oblicuos, gemelo, sentadilla y fondos (1x12/15/20), así como posturales supino, lateral, prono (12/20/30" y progresar a serie continua sin reposo). La progresión sería una serie por semana hasta alcanzar 4 series máximas, al igual que con las repeticiones que empezaríamos con 12 y progresaríamos hasta 30 repeticiones máximas.
- Parámetros para desarrollar la flexibilidad; estirar mínimo 20" por grupo muscular, mínimo los siguientes músculos: Cuadriceps, gemelo, isquiotibial, espalda y fascia plantar.

### 1.2. Fase 2: Evaluación de la condición física y ajuste del programa.

- Pruebas de valoración: Course Navette (Resistencia); Seat and Reach (Flexibilidad), Lanzamiento de BM 3kg, Salto horizontal pies juntos, Flexión mantenida de brazos, Abdominales 30" y Velocidad 50m.

### 1.3. Fase 3: Conseguir la forma física (Ficha: "Mi entrenamiento personal")

- Parámetros para el desarrollo de la resistencia:
  - Cuatro días de entrenamiento intercalando Continuo Variable y Fraccionado. La diferencia entre ambos métodos de trabajo es la intensidad, el fraccionado es más intenso.
  - Continuo variable: Objetivo adaptación del organismo a los cambios en la superficie del terreno y progresar en la mejora de la resistencia. Consiste en intercalar cambios de ritmo durante la carrera. Ritmos: R2-R3.
  - Fraccionado: Objetivo adaptación psicológica al esfuerzo y mejorar la velocidad de desplazamiento en competición. Existe pausa completa entre serie y serie nunca superando la duración del esfuerzo. Ritmos: R2-R4.
- Parámetros para desarrollar la fuerza; Trabajo de abdominales, lumbares, oblicuos, gemelo, sentadilla y fondos (2x12/15/20), así
- Parámetros para desarrollar la flexibilidad; estirar mínimo 20" por grupo muscular, mínimo los siguientes músculos: Cuadriceps, gemelo, isquiotibial, espalda y fascia plantar.

### 1.4. Fase 4: Evaluación y mantenimiento de la forma.

- Después de dos semanas sin práctica la forma física disminuye de forma considerable.

- Después de tres meses sin práctica la aptitud cardiovascular-respiratoria disminuye en 50% (Los deportistas profesionales no pueden permitirse el lujo d dejar de entrenar durante las vacaciones)