

CAPACIDADES FÍSICAS TRABAJADAS EN EL BLOQUE DE CONDICION FÍSICA: FUERZA Y VELOCIDAD.

Recordamos, ¿Qué es la **condición física**?

Llamamos condición física al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio.

La condición física y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles la condición física notarás que disfrutas de mejor salud. De tal forma que si tienes buena condición física:

- Te cansas menos
- Tienes menos enfermedades
- Descansas mejor
- Tienes menos lesiones
- Te recuperas mejor después de un esfuerzo

Velocidad:

Es la capacidad de realizar un gesto o desplazamiento en el menor tiempo posible. Hay que decir que es la CFB más relacionada con el sistema nervioso y con la carga genética, de ahí que la capacidad de mejora sea menor.

Subcapacidades:

- La velocidad de desplazamiento: es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia, en el menor tiempo posible.

- Velocidad de reacción: se conoce con este nombre a la facultad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento lo más rápido posible.

Fuerza:

Puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular. La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista del rendimiento físico.

Subcapacidades:

- Fuerza máxima: es la capacidad de ejercer la máxima contracción muscular voluntaria o la mayor carga que un sujeto puede vencer. Un buen ejemplo es la halterofilia.

- Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar y se diferencia de la potencia en que la fuerza a vencer es baja. Por ejemplo, el saque de un tenista.

VOLEYBOL

- DEFINICIÓN Juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista de los oponentes o cuando se falla de algún modo (infracción al reglamento, balón fuera al sacar, atacar o defender,...).

EL CAMPO. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL JUEGO.

Es una **pista de 18 m X 9 m**, sin obstáculos, dividida en dos partes separadas por una **red de 2.24 m (chicas) o 2.43 m (chicos) de altura**, y sujeta por dos palos, llamados varillas que sirven para marcar la prolongación de las líneas laterales que delimitan el campo a la altura de la red. En caso de que el balón toque estas varillas se considerará que el balón está fuera del campo.

Si se juega en una instalación cubierta, el techo debe estar como mínimo a 7 m de altura -excepto en las competiciones olímpicas, que debe ser más alto.

La línea central está situada bajo la red. El conjunto de líneas delimita una serie de zonas que es necesario conocer:

- Campo propio y campo contrario: cada equipo juega en su campo, y los dos campos son espacios separados por la línea central y la red.

- **Zona de ataque:** es la zona situada entre la línea central y la línea de ataque, a 3 m de la red.

- **Zona de zagueros:** la que va desde la línea de 3 metros hasta el fondo de la pista. Los jugadores que están situados en esta zona en función de zagueros, solo pueden rematar en este espacio, No pueden pasar el balón al campo contrario introduciéndose en la zona de ataque.

- **Zona de servicio:** el servicio puede realizarse desde cualquier punto de la zona que queda entre la línea de fondo y el final del espacio disponible, es decir, fuera del terreno de juego.

REGLAMENTO BÁSICO

PUNTUACIÓN:

Se juega al mejor de 5 sets, ganando el partido el primer equipo que consigue 3 sets. Un set (excepto el decisivo quinto set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24 – 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26 – 24, 27 – 25;...).

En el caso de empate 2 – 2, el set decisivo (5º) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos. Nos anotaremos un punto cuando consigamos pasar el balón por encima de la red al campo contrario y toque el suelo.

SAQUE O SERVICIO:

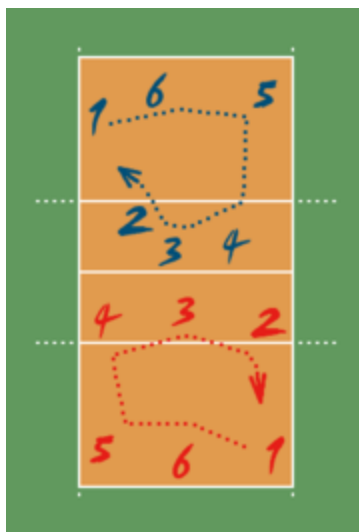
El jugador que comienza sirviendo se sitúa detrás de la línea trasera de su campo y sirve por encima de la red al campo contrario, lanzando la pelota al aire y golpeándola con su mano o muñeca. En el servicio sólo está permitido un intento.

JUEGO:

Golpeando la pelota atrás y adelante por encima de la red con cualquier parte del cuerpo, el juego continúa hasta que un equipo falle, es decir, no devuelva la pelota o cometa una violación de las reglas. La pelota debe ser devuelta por uno de los equipos por encima de la red después de un máximo de **tres toques (sin contar el BLOQUEO)** y **ningún jugador** puede golpear la pelota **dos veces consecutivas (SALVO EL BLOQUEO)**. La devolución sobre la red debe hacerse sin agarrar, empujar o sujetar la pelota (de lo contrario sería "retención"), sin que ningún jugador toque la red y sin entrar en el espacio del equipo rival (lo cual se considera **INVASIÓN**).

CAMBIO DE SAQUE:

Cada vez que se consigue un punto adquirimos el derecho a realizar un saque. Si mi equipo no sacaba y el adversario comete un fallo hay un cambio de saque a nuestro favor. En un cambio de saque todos los miembros del equipo al que le toca servir **ROTAN UNA POSICIÓN MOVIÉNDOSE A FAVOR DE LAS AGUJAS DEL RELOJ (VISTO DESDE ARRIBA)**, pasando el jugador que estaba en la posición 2 a realizar el saque.

**GESTOS TECNICOS****TOQUE DE DEDOS:**

En este gesto técnico se toca la pelota con la yema de los dedos. Las manos se sitúan sobre la frente, uniendo los dedos índice y pulgar de ambas manos y con los demás dedos abiertos y flexionados (mariposa). Esperando la pelota, los brazos y las piernas se flexionan. Al tomar contacto con la pelota, se da una extensión general, a modo de muelle.

TOQUE DE MANO BAJA:

- **Lo primero** y casi lo más importante es **estar perfectamente parados**. Por lo tanto, tenemos que movernos rápidamente hacia el **balón** e intentar estar parados antes de golpearlo.

- Después tenemos que situar los pies a una distancia un poco más grande que la anchura de los hombros. Realizamos una flexión de piernas y colocamos el cuerpo levemente hacia adelante, casi cayéndonos. Tiene que parecer como si estuviéramos sentados en una silla imaginaria.

- Colocamos los brazos completamente extendidos y más o menos paralelos a los muslos.

- Finalmente hacemos como si nos levantáramos de esa silla imaginaria dando un paso para adelante y golpeamos el balón con los dos antebrazos (NO con las muñecas). Se realiza un golpe seco pero no brusco, siempre acompañando el balón con las piernas (según nos "levantamos de la silla")

ACROSPORT

Definición

El acrosport es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Su principal característica es la interacción de sujetos de un mismo grupo con el fin de realizar acrobacias dinámicas y figuras estáticas. Para considerarlo acrosport es necesario que la interacción sea vital, no puede realizarse de forma separada.

Roles en una composición de acrosport

Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo, y son las siguientes:

- Portor: suele ser el más fuerte, es el encargado de coger a otro compañero o impulsarle para una figura dinámica
- Ágil: suele ser de menos peso y más hábil. Realiza el trabajo de agilidad sobre el portor adoptando una postura estable y estética. Es la persona impulsada en una figura dinámica.
- Ayuda: su participación es de vital importancia para evitar caídas a los compañeros y/o para realizar las figuras correctamente

Principios básicos para evitar lesiones y accidentes

- Es fundamental que la comunicación entre el portor y el ágil sea continua.
- En el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada del portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- Los apoyos siempre han de realizarse sobre hombros y cadera, de forma que el peso caiga sobre el hueso, nunca en la mitad de un segmento ya que podemos hacer daño al portor. Además, la espalda tiene que estar siempre recta, evitando la formación de curvas.

Es muy interesante el trabajo del acrosport en esta etapa porque trabaja valores como:

- Cooperación (todos los miembros del grupo son necesarios).
- Integración
- Respeto
- Creatividad
- Expresión

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 que acabamos de ver, 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. Siguiendo este objetivo de actividad física y salud, hay cuatro componentes que debemos tener en cuenta:

I. La resistencia cardiorrespiratoria 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. Los profesionales de la actividad física aconsejan un mínimo de 3 sesiones semanales de ejercicio de resistencia cardiovascular de marcha rápida durante 45´ o 20-30´ de carrera continua.

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. Sería positivo realizar ejercicios para fortalecer el tronco (abdomen y zona lumbar) por ser el soporte de nuestro cuerpo.

III. La flexibilidad: el principal propósito de este componente físico de salud en 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. Nuestra vida sedentaria, especialmente en la actualidad, donde pasamos muchas horas sentados, estudiando o frente al ordenador, nos obliga a estirar bien los músculos de la espalda y de la parte posterior del muslo (isquiotibiales) para prevenir lumbalgias y hernias.

IV. Alimentación equilibrada: en este sentido es importante que aprendamos 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 lugar de hacer 3 comidas fuertes (desayuno, comida y cena) deberíamos hacer 5 comidas menos copiosas, es decir, incluir algo a mediodía y una merienda y lo más importante es hacer un buen desayuno con lácteos e hidratos de carbono.

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, es decir, para hacer ejercicio no hace falta sufrir ni competir. 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.