

CAPACIDADES FISICA BASICAS

¿Qué son las Capacidades Físicas?

Son los factores que determinan la condición física del individuo, que orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento. También se llaman condicionales porque se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico y porque condicionan el rendimiento deportivo. Estas capacidades físicas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

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
- Te concentras mejor en tus actividades cotidianas

Fuerza

Puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

Tipos de fuerza

- *Fuerza máxima:* es la fuerza máxima que puede desarrollar un músculo o grupo muscular. Actividades como: culturismo, halterofilia...
- *Fuerza resistencia:* capacidad de un músculo o grupo muscular de resistir durante un tiempo considerable, contracciones musculares repetidas. Actividades como: natación...
- *Fuerza velocidad:* capacidad de un músculo o grupo muscular de desplazar una masa hasta alcanzar la velocidad máxima, o de resistir contracciones musculares repetidas a una velocidad máxima de ejecución. Actividades como: carreras a sprint, lanzamientos o saltos en atletismo

Beneficios de la fuerza

- Aumento del volumen y de la resistencia muscular
- Prevención y tratamiento de lesiones
- Beneficios a nivel cardiovascular
- Equilibrio de la postura corporal
- Reducción del riesgo de obesidad
- Mejor apariencia física

Velocidad

Es la capacidad que tiene el organismo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible

Tipos de velocidad:

- *Velocidad de reacción*: capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible. Ejemplo: salida de sprint en 100 metros lisos
- *Velocidad gestual*: capacidad de ejecutar una acción muscular aislada en el menor tiempo posible. Ejemplo: lanzamiento de jabalina
- *Velocidad de desplazamiento*: capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Ejemplo: carrera de 100 metros lisos

Beneficios del desarrollo de la velocidad:

- Ganancias en fuerza muscular
- Mejora la eficacia del movimiento
- Mejora la capacidad de los músculos para tolerar el ácido láctico
- Se incrementa la capacidad anaeróbica de los músculos

Flexibilidad

Capacidad para estirar los músculos y las articulaciones en su plena gama de movimientos

Tipos de flexibilidad:

- *Pasiva o estática*: al realizar estiramientos durante unos segundos
- *Activa o dinámica*: al realizar ejercicios de movilidad articular

Beneficios del desarrollo de la flexibilidad.

- Reducción en las molestias musculares y la mejora postural.
- Reducción del riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.
- Mejor coordinación muscular.
- Mejora la recuperación muscular.

Resistencia

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo física y psicológicamente durante el mayor tiempo posible a pesar de la aparición de la fatiga. Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar.

Tipos de resistencia:

- *Capacidad aeróbica* : capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, con una recuperación rápida y manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.

- *Capacidad anaeróbica*: capacidad de soportar esfuerzos de gran intensidad y corta duración, retrasando el mayor tiempo posible la aparición de la fatiga, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas. Debido a las exigencias del ejercicio se crea una deuda de oxígeno.

Beneficios del desarrollo de la resistencia

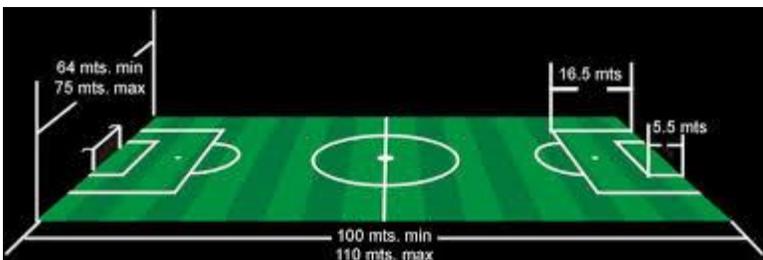
- Aumento del volumen cardíaco, permitiendo al corazón recibir más sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada contracción. Mediante el desarrollo de la resistencia anaeróbica aumentamos el grosor de la pared del corazón y mediante la aeróbica aumentamos el tamaño del corazón: aumento del tamaño de las aurículas y ventrículos.
- Fortalecer las paredes del corazón.
- Disminuye la frecuencia cardiaca, el corazón es más eficiente.
- Mejora e incrementa la capilarización (los capilares son el lugar destinado a realizar el intercambio de oxígeno y CO₂) con un mejor y más completo intercambio de oxígeno.
- Incide positivamente en el sistema respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.

TEORÍA FÚTBOL

¿Qué es el fútbol?

El fútbol es un deporte colectivo de cooperación- oposición. Se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de 11 jugadores con un balón. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario (marcar gol). El equipo vencedor es el que consiga introducir más goles.

Terreno de juego



Reglas básicas del juego

- El terreno de juego debe ser rectangular, y tener un mínimo de 100 metros de longitud y máximo de 110, mientras que lo ancho tiene una medida mínima de 64 y el límite es de 75.
- El balón debe tener una circunferencia entre los 68 y 70 centímetros, el peso debe ser de 410 gramos a 450.
- El número máximo de jugadores dentro del campo por equipo es 11 incluyendo el portero.
- El partido estará dirigido por un árbitro principal y dos linieros que se encargan de hacer respetar las normas y penalizan las violaciones del reglamento. Pueden sacar a los jugadores tarjeta amarilla (amonestación) o roja (expulsión), dos amarillas al mismo jugador también acarrea expulsión.
- Los jugadores no pueden tocar el balón con la mano (sólo para sacar de banda), exceptuando el portero que sí lo puede hacer dentro de su área de meta.
- Como norma general la duración del partido será de 2 tiempos con una duración de 45 minutos cada uno, más el tiempo adicional que se agregue. En algunos partidos, normalmente eliminatorias, cuando hay empate, se va a la prórroga, que consiste en 2 tiempos de 15 minutos cada uno, si no se consigue desempatar, se desempata mediante penaltys.
- Los penaltys son infracciones que comete el equipo defensor dentro de su área de meta y se ejecutan mediante un tiro libre desde el punto de penalty que está a 11 metros de la portería.
- Fuera de juego: cuando un jugador está más cerca de la línea de portería contraria que el balón y su penúltimo adversario.

Fundamentos técnicos básicos

- **GOLPEO DE BALÓN:** contacto más o menos violento que se propina al balón, de forma consciente. Se puede golpear el balón con diferentes zonas del cuerpo. Las más usuales son:
 - Pie (interior, empeine interior, empeine total y exterior son las más frecuentes, puntera, tacón y planta son menos frecuentes)
 - Cabeza
 - Otras zonas menos frecuentes: muslo, rodilla, pecho, hombro...
- **CONTROL DEL BALÓN:** es la acción técnica por la cual el jugador entra en contacto con el balón para reducir su velocidad, logrando su posesión y facilitando posibles acciones posteriores. Tipos de controles:
 - Parada: se inmoviliza totalmente el balón, sirviéndose generalmente de la planta del pie
 - Control orientado: acción que mediante el contacto con el balón lo posiciona en ventaja para realizar una acción posterior.

- Amortiguamiento: acción técnica que reduce la velocidad del balón mediante el acompañamiento o retroceso de la parte del cuerpo que contacta con el balón (suele ser el pie)
- PASE: acción técnica de desplazar la pelota hacia un compañero mediante un golpeo de balón controlado (generalmente con los pies). Los tipos de pase dependen de la distancia del receptor:
 - Pase corto: generalmente con el interior del pie, que es la superficie más segura
 - Pase medio: dependiendo de la fuerza que tenga el que ejecuta el pase puede ser con el interior o empeine interior
 - Pase largo: este se ejecutaría con el empeine interior
- CONDUCCIÓN: acción técnica que realiza un jugador al dominar y transportar el balón por el terreno de juego, a ras de suelo o por el aire. Se pueden emplear diferentes superficies de contacto para realizar esta acción:
 - Planta del pie: muy seguro pero lento. Se utiliza sobre todo en fútbol sala.
 - Interior: muy seguro pero lento también.
 - Empeine total y exterior: menos seguro, pero más rápido.
- REGATE: acción técnica individual que se realiza en posesión del balón y nos permite progresar desbordando al adversario.
- TIRO A PUERTA: es la acción técnica por la cual se realiza un golpeo hacia la portería contraria con la finalidad de meter gol. La diferencia entre tiro y remate radica simplemente que el remate no va precedido de un control o dominio previo.

La superficie de contacto a elegir para un tiro a puerta dependerá básicamente de la distancia a la portería. Si tengo que emplear un tiro potente elegiré el empeine interior o total, también como recurso la puntera; si tengo que elegir un tiro menos potente o a colocar elegiré el interior o en algún caso el exterior. También puedo utilizar superficies como la cabeza (muy utilizada), el muslo, rodilla, pecho...