

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO II.

Escribe en las líneas en blanco las respuestas y colócalas en los cuadros de la figura que coincida.

a) Es la capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la capacidad de trabajo.

b) Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.

c) Capacidad de vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

d) Es la capacidad neuromotriz que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

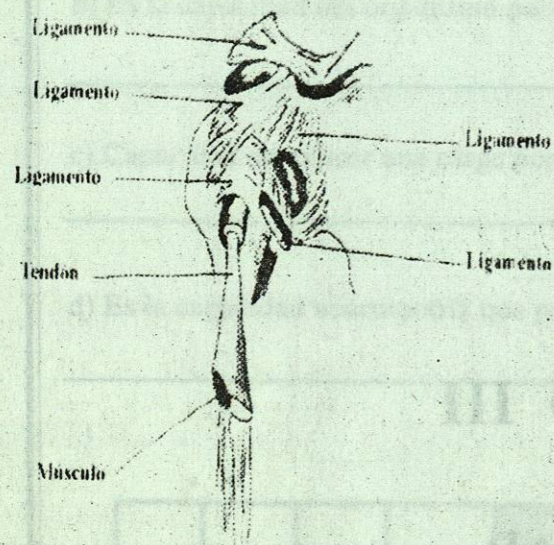
CAPÍTULO III

FLEXIBILIDAD

Factores que intervienen en la flexibilidad

- La elasticidad de los tendones
- La elasticidad de los músculos
- La elasticidad de los ligamentos

Cuanto más están desarrolladas estas facultades, mayor será la amplitud del movimiento y mayor será también, por tanto, la fuerza del mismo.



Ligamentos, tendones y músculos.

NOTA: Antes de efectuar el alumno una prueba de aptitud física, se recuerda que se requiere prepararse.

Pruebas de flexibilidad

1. Flexión del tronco

Método

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato. Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra sobre el aparato.

Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas (Ver Figura 1).

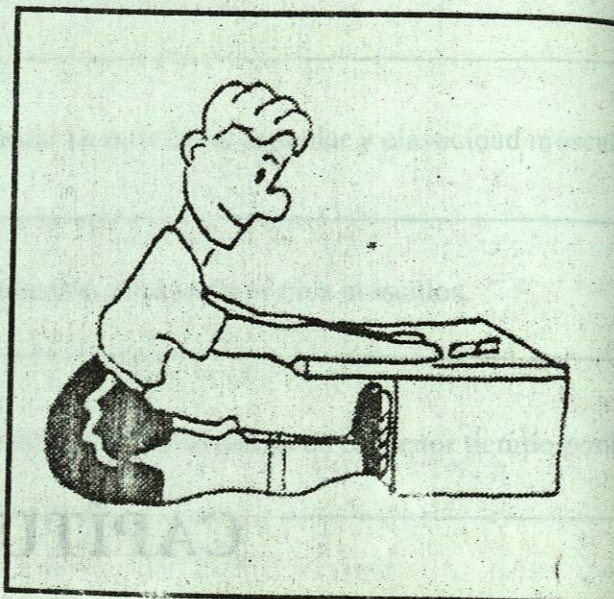


Figura 1

Material y equipo

- Caja de madera como la que muestra el dibujo. Si no se cuenta con la caja, se puede utilizar una regla sobre el piso (Ver Figura 2)

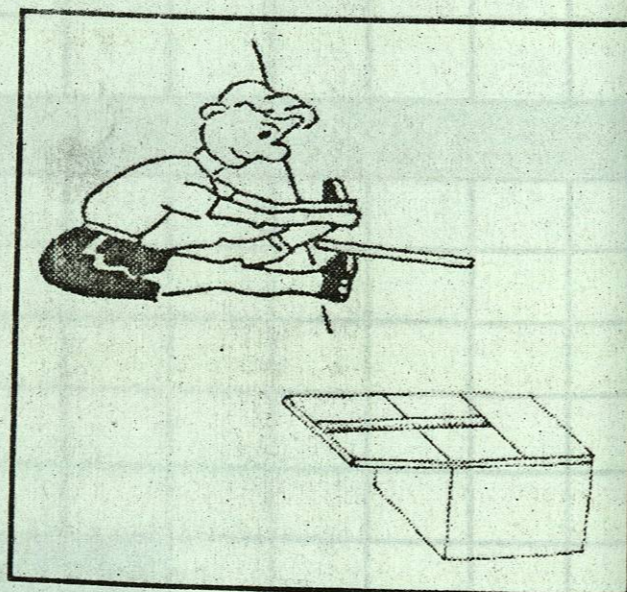


Figura 2

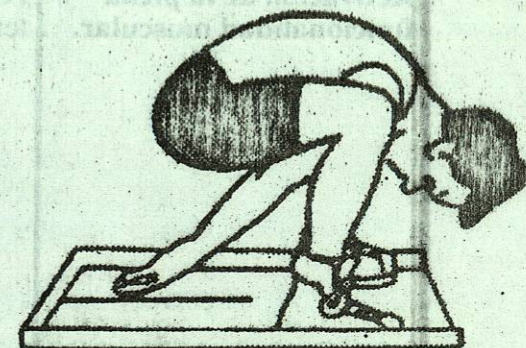
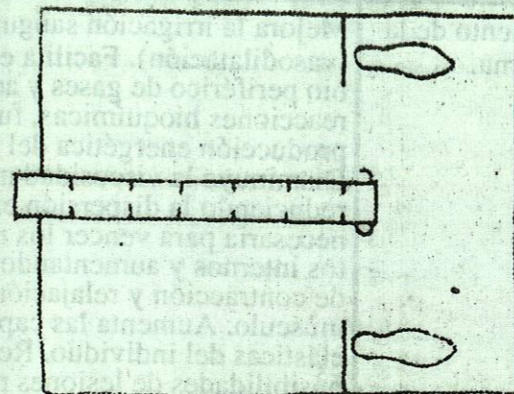


Tabla de Comparación de Flexión Profunda

CATEGORIA	DISTANCIA
Excelente	35 a 40 cm
Muy bueno	30 a 34 cm
Bueno	25 a 29 cm
Regular	20 a 24 cm
Malo	15 a 19 cm
Muy malo	10 a 14 cm

Calentamiento

Comprende una amplísima gama de actividades, cuya finalidad es la de poner al atleta en las condiciones musculares orgánicas y nerviosas óptimas para enfrentarse a esfuerzos físicos de alta intensidad.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental, ayudar a la prevención de lesiones y preparar a la persona física, fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.

Considerando que los ejercicios de calentamiento son activadores de los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio es bueno tener presente que para poder solicitar dichos aparatos, es preciso que intervenga al menos el 50% de la musculatura global.

El calentamiento es subjetivo y varía según el grado de preparación y según la edad.

La planificación de una sesión de entrenamiento, que ante todo debe ser dividida en tres fases: una de introducción, de corta duración y baja intensidad que llamaremos de calentamiento; otra final, desfatigante, dirigida a restablecer el equilibrio orgánico y muscular.

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Activación de la plena funcionalidad muscular.	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los rozamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
Estimulación de las cualidades nerviosas	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Normas generales para el calentamiento

El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg)

No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata