

La condición física

✘ La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones.

Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un superdeportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

- ✘
- Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o todo lo contrario.
 - Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante mejorar nuestra condición física porque de este modo:

- *Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mejor eficacia.*
- *Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.*
- *Se disfruta y hacemos amigos.*

✘

EL EJERCICIO Y LA CONDICIÓN FÍSICA

El ejercicio es considerado hoy en día un factor muy importante en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades que afligen a las sociedades desarrolladas, como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, artritis, osteoporosis, obesidad y depresión. El ejercicio ofrece igualmente beneficios sobre la condición física corporal, como el incremento de la capacidad cardio-respiratoria y el aumento de la fuerza y resistencia muscular.

✘

Para seleccionar el tipo de ejercicio que más nos convenga, debemos tomar en cuenta principalmente nuestro estado de salud, así como nuestros objetivos personales y preferencias. De esta manera, el tipo de actividad física, así como su intensidad, duración y frecuencia puede variar, según el resultado que se desee obtener. Podemos distinguir dos formas de enfocar o trabajar la Condición Física:

⇒**Condición Física para la Competición:** Se trata de una condición física específica para un deporte o actividad física concreta. Requiere un trabajo constante y un gran número de horas a la semana.

⇒**Condición Física para la Salud:** Se trata de un entrenamiento para sentirse bien, para gozar de buena salud, sin un objetivo competitivo. Requiere un trabajo constante, pero no necesita un gran número de horas, entre 3 y 5 a la semana son suficientes.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO.

VOLUMEN: Es la cantidad de trabajo realizado. Viene expresado en tiempo, en distancia o en número de repeticiones.
– Por ejemplo, un ciclista de montaña recorre una distancia de 50 km. Diremos que su volumen de entrenamiento son 50 km.

INTENSIDAD: Es el porcentaje que representa un esfuerzo dado con respecto al máximo que un individuo es capaz de realizar. Es la calidad del entrenamiento, es decir, la velocidad con que movemos la carga, los tiempos de descanso entre series, la frecuencia cardiaca con respecto a nuestro umbral, etc.



«Máxima» intensidad del ejercicio

En función del tipo de esfuerzo, es decir, de actividad que vayamos a realizar, la intensidad se calculará de forma diferente, como frecuencias cardíacas, ritmos específicos, etc.