**PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

La preparación física es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras capacidades físicas.

**LA RESISTENCIA:**

Es la cualidad física que tiene la persona y que permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo.

La resistencia es también la cualidad física que nos permite realizar un trabajo físico determinado. Manteniendo el grado de eficacia y calidad.

La resistencia la practican tanto los deportistas, como aquellas personas que gustan de practicar algún ejercicio para mantenerse en forma. Como por ejemplo:

* Ciclistas de fondo en carretera.
* Corredores de maratón.
* Nadadores de fondo.

**LA FUERZA:**

Es la cualidad física que permite realizar una acción muscular para hacer una oposición.

La contracción de las fibras musculares provocará un acortamiento del propio músculo que en consecuencia, moverá los huesos en que se inserta.

Cuanta más tensión muscular sea capaz de crear la persona, mayor oposición podrá vencer en su musculatura.

La fuerza muscular se utiliza para la práctica total de las acciones de la vida cotidiana (levantar objetos, empujar, estirar, retorcer…) y por supuesto en infinidad de prácticas deportivas y juegos en los cuales se realiza un máximo de esfuerzo en muy poco tiempo (carreras cortas, piques, golpeos…)

El trabajo y el entrenamiento de la fuerza muscular se hacen con peso, principalmente trabajo en el gimnasio, este produce rápidamente efectos sobre nuestro organismo. Esto permite que podamos mejorarla con rapidez, si la practicamos de una manera regular y planificada.

**LA VELOCIDAD:**

Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible, ya sea recorriendo una distancia, como un portero lanzándose para detener el balón.

Casi todos los deportes tienen especialidades en las que la velocidad es la cualidad más importante. Como por ejemplo en estos deportes:

* El corredor de distancias cortas en atletismo (100 m lisos, 110 m vallas).
* El velocista de natación, especializado también en carreras de corta distancia (50 m, 100 m libres).
* El portero de balonmano, que debe de realizar paradas y despejes con gran rapidez.
* El sprinter de ciclismo, por que podrá alcanzar gran velocidad en los últimos metros de una etapa.

**LA FLEXIBILIDAD:**

Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

Hay dos componentes fundamentales que condicionarán la flexibilidad:

* ARTICULACIONES: Son las uniones entre los huesos y permiten que el esqueleto pueda realizar los movimientos.
* MÚSCULOS: Son los encargados de producir el movimiento humano. Tienen la capacidad de contraerse y estirarse, permitiendo así movimientos más extensos.

Esta cualidad física se practica en la gimnasia, además en todos los deportes, pues es fundamental para realizar correctamente los movimientos y también porque evita lesiones en nuestro aparato locomotor.

**PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CUALIDADES FÍSICAS | DEFINICIÓN | EJERCICIOS O DEPORTES PARA MEJORAR ÉSTA CUALIDAD |
| RESISTENCIA |  |  |
| FUERZA |  |  |
| VELOCIDAD |  |  |
| FLEXIBILIDAD |  |  |