



## RESUMO DAS PRINCIPAIS CARACTERISTICAS DAS CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS.

### 1. A Resistencia

- a. **DEFINICIÓN:** É a capacidade dun individuo, a nivel físico e psicolóxico de levar a cabo un exercicio de certa intensidade **durante o maior tempo posible**, soportando así a fatiga que nel apareza e recuperándose de forma rápida tras rematar ese exercicio.
- b. **MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:**

CONTINUOS	FRACCIONADOS
Duración elevada -Non hai pausas Intensidade media-baixa <b>TIPOS DE ADESTRAMENTO</b> Adestramento continuo Farlek Adestramento total	Duración curta - Pausas de descanso Intensidades altas <b>TIPOS DE ADESTRAMENTO</b> Adestramento Interválico A pista anaerobia

### 2. A flexibilidade:

- a. **DEFINICIÓN** é a capacidade física que nos permite realizar **movementos coa máxima amplitude posible**. Polo tanto, a flexibilidade está directamente relacionada coa saúde e a calidade de vida.
- b. **MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:**

SISTEMAS DINÁMICOS	SISTEMAS ESTÁTICOS
Os sistemas dinámicos utilizan exercicios nos que hai movementos, buscando o maior percorrido articular posible. Realiza antes un bo quecemento!  Os teus movementos deben ser: <i>Progresivos, Amplos, Relaxados coordinados coa respiración, e cunha Duración duns 30 segundos.</i>  <b>TIPOS DE EXERCICIOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- REBOTES</li><li>- BALANCEOS</li><li>- LANZAMENTOS</li></ul>	Baséanse no mantemento durante un tempo determinado dunha posición onde a musculatura presenta un aumento da súa lonxitude. Non existe movemento!  <b>MÉTODOS DE ADESTRAMENTO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ESTÁTICO PASICO</li><li>- ESTÁTICO ACTIVO</li><li>- ESTÁTICO forzado</li><li>- F.N.P: "Facilitación Neuromuscular Propioceptiva".</li></ul>

### 3. A Velocidade:

- a. **DEFINICIÓN:** é a capacidade física que nos permite realizar calquera actividade motriz coa maior rapidez posible.
- b. **MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:**

MÉTODO DE REPETICIÓNS
Consiste en repetir aquel acto motriz no que busquemos un aumento da súa velocidade. Mediante este método pódense traballar os tres tipos de velocidade.
TRABALLO DE TÉCNICA
A mellora da técnica en cada xesto deportivo proporciona unha mellora na velocidade de execución
TRABALLO DE FORZA
A mellora dos niveis de forza da musculatura implicada nun acto motor concreto favorece a eficacia do mesmo mellorando a velocidade.

### 4. A Forza:

- a. **DEFINICIÓN:** A forza é a capacidade que posúe o noso tecido muscular de contraerse xerando unha intensidade ou enerxía para oporse a unha resistencia.
- b. **MÉTODOS DE ADESTRAMENTO**

AUTOCARGA	FORZA RESISTENCIA
Consiste en utilizar exercicios sinxelos empregando unicamente o peso do corpo	
MULTISALTOS	FORZA RESISTENCIA E FORZA EXPLOSIVA
Consiste na repetición reiterada de saltos combinando e modificando os seus diferentes parámetros, como por exemplo: a posición de partida, a recepción, os apoios, a altura, a lonxitude...etc.	
MULTILANZAMIENTOS	FORZA RESISTENCIA E FORZA EXPLOSIVA
Realización repetida de diferentes lanzamentos modificando en eles todos os parámetros posibles, como a posición de partida, o peso do implemento, a precisión....	
SOBRECARGA	FORZA RESISTENCIA, EXPLOSIVA E MÁXIMA
Neste método empréganse exercicios con cargas alleas ao peso do corpo: <ol style="list-style-type: none"> <li>O peso dun compañeiro:</li> <li>Materiais propios do ximnasio</li> <li>Pesas: mancuernas, barras e discos</li> <li>Con máquinas de musculación</li> </ol>	