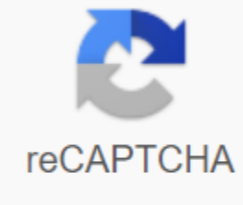




I'm not robot



Continue

## Que capacidades fisicas requiere el aprendizaje de la natacion

Hoy vamos a hablar de algo diferente, habilidades físicas en la natación. Este deporte es uno de los más completos para ser practicado hoy en día. A continuación veremos qué habilidades físicas afectan a la natación: la fuerza: la fuerza en este deporte es una característica esencial, porque se necesita mucha fuerza para poder nadar a alta velocidad y más eficiente de una manera que no se canse. Además, la misma práctica de este deporte mejora esta calidad física. Velocidad: Sin duda, la velocidad es la capacidad más importante si hablamos sobre todo de pruebas cortas, pero también es importante en pruebas largas. Está estrechamente relacionado con la fuerza y la técnica de natación, ya que los dos bien combinados son la clave para una buena velocidad de natación. Resistencia: En este caso, la resistencia es la pieza principal cuando las pruebas de natación son largas, debido al esfuerzo a largo plazo a realizar. Además, como en la velocidad, la resistencia está muy cerca de la fuerza, porque para soportar una prueba muy larga debemos tener una preparación física previa. Flexibilidad: Aunque mucha gente no lo cree, la flexibilidad es un factor muy importante en la natación, ya que para poder realizar una buena técnica y un amplio movimiento necesitamos trabajar esta capacidad con mucha antelación. Sin una buena flexibilidad nuestro método se reducirá y el tiempo se desperdiciará. Por favor, utilice este DOCUMENTO para citar o vincular este artículo: título: Cualidades físicas en técnicas de natación de The Carrel Club 4 de la ciudad de Ryubamba Condado de Chimbarazo Autor: Vialos Agueri, FIDEL RICARDO Fecha de publicación: 28-abril-2 014 Resumen: Las cualidades físicas no son más que el desarrollo fisiológico que los seres humanos alcanzan a medida que se enfrentan a la vida donde sus cuerpos se adaptan físicamente a las condiciones de desarrollo social, se forman desde una edad temprana y se enseñan a través de la categoría de educación física, que prepara al individuo física y mentalmente para afrontar los retos de la vida. Saber usarlo lo convierte en una herramienta de gran importancia para la salud del individuo y de los que lo rodean. Habilidades condicionales: Estas habilidades están determinadas por la energía y los procesos metabólicos para el rendimiento muscular voluntario. En esta categoría viene la fuerza, la resistencia y la velocidad, y hay una relación directa entre las tres habilidades. Capacidades de coordinación: Se determinan por, dependiendo de, los procesos direccionales del sistema nervioso. Su nombre proviene de la capacidad del cuerpo para desarrollar una serie de acciones específicas. Como Equilibrio y otros como agilidad y movilidad. Por esta razón es importante hacer una guía para el desarrollo de las cualidades físicas del Club de Natación Karel 4 en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimbarazo ayudará a mejorar las técnicas de desarrollo integrado. Para comprender mejor lo que se está haciendo en este trabajo de investigación actual, contiene un marco teórico con fundamentos científicos modernos y claros que permiten su aplicación en el desarrollo de las cualidades físicas, como es evidente en los resultados de los datos obtenidos en el momento de la encuesta correspondiente, lo que permitió extraer conclusiones y recomendaciones para cumplir con la propuesta. Dentro de las actividades se elaboró un plan de acción basado en cualidades físicas, las tareas se llevarán a cabo de lunes a viernes, una hora diaria en la piscina de The Karel Club 4 de la ciudad de Ryubamba provincia de Shimpurazu. Descriptores: cualidades físicas, cultura física, deportes, habilidades, natación, recreación, técnicas de natación, resultados, técnicas. URI: aparece en grupos: El máster en cultura física y entrenamiento deportivo muestra el registro básico completo de artículos dSpace de Dublin protegidos de los derechos de autor, con todos los derechos reservados, a menos que se indique lo contrario. Instrucciones gratuitas con tus tareas de ayuda gratuitas con tus tareas ¿por qué suscribirte a Brainly? Pregunta sobre su tarea no sólo respondemos, también le explicamos encontrar tareas similares que quiero registrar! No es sólo una broma considerar la natación como uno de los deportes más exigentes y completos del mundo. Este deporte recibe estas cualidades gracias a la convergencia de las capacidades físicas que se producen durante su práctica. Los atletas que se centran en esta especialidad deben desarrollar diferentes planes de entrenamiento con el fin de realizar la natación en buenas condiciones. No es suficiente tener una buena técnica o movimientos de amor en el agua. Las habilidades físicas utilizadas en la imagen de natación: Usted es un atleta. Las habilidades físicas son las cualidades que posee el organismo para realizar cualquier esfuerzo físico. El factor genético es el más influyente en este sentido. Sin embargo, hay otros aspectos que pueden contribuir a mejorarlo. Uno de estos eventos es la formación continua y bien planificada, de acuerdo con la actividad a realizar. En el caso de la natación, se requieren muchas habilidades físicas. Por esta razón, este deporte tiene una gran reputación en términos de complejidad. Después de eso, verá que se utiliza más comúnmente en esta práctica deportiva. La velocidad de natación es un deporte competitivo a través de Por lo tanto, la velocidad se convierte en una de las habilidades físicas más importantes para desarrollar durante el ejercicio. Su entrenamiento regular fortalece todo lo que es para ella, y desde la respuesta de diferentes segmentos corporales hasta el tiempo de viaje de un lugar a otro. Fuerza a nivel fisiológico, sin suficiente fuerza los músculos no pueden interactuar con la estimulación interna o externa. Por esta razón, sin mejorar esta capacidad física sería prácticamente imposible nadar. Independientemente del estilo que practiques (libre, espalda, pecho y mariposa), todos los nadadores deben ser lo suficientemente fuertes para moverse: fuerza explosiva. Resistente a la fuerza. Potencia constante. Potencia máxima. Habilidades físicas: La flexibilidad se considera flexibilidad para ser la calidad de una gimnasta como. Sin embargo, es parte de una selección de las habilidades físicas más utilizadas en la natación. Se caracteriza por la capacidad del cuerpo para realizar movimientos de amplitud articular, lo que indica que los músculos y tendones deben estar preparados para tal ejecución. Trabajar correctamente la flexibilidad permite al atleta mejorar esta técnica con respecto al gesto deportivo. Por otro lado, las partes del cuerpo como las extremidades ofrecen menos resistencia cuando están en contacto con el agua. Las flexibilidades que aporta a la natación son: Maleabilidad: la piel que debe plegarse. Resolución: Propiedad muscular o conjunta para adoptar posiciones diferentes a las comunes. Movilidad: Propiedad expresa para realizar diferentes movimientos. Elasticidad: Propiedad muscular a la deformación según la motivación. La resistencia es una condición aeróbica que se utiliza en las pruebas a largo plazo no sólo en la natación, sino en todas las disciplinas deportivas. También se caracteriza por la afección respiratoria debido al papel desempeñado por estos órganos (el corazón y los pulmones). Un nadador sin esta capacidad física obtiene malos resultados; Sin embargo, con el entrenamiento duro se puede fortalecer sin problemas. La coordinación es una de las habilidades más físicas utilizadas en la natación, y esto es evidente con el gesto técnico de golpe con respecto a la patada. Por ejemplo: en el trazo libre debe ser asimétrico con respecto a la patada (derecha con izquierda y viceversa). La falta de estimulación de la coordinación específica y general hace imposible realizar cualquier estilo en la natación. Las capacidades físicas unidas de terminación física están relacionadas con el cuerpo y dependen de factores como la genética y el entrenamiento. Estos no funcionan específicamente, pero trabajan juntos para desarrollar la natación correctamente. Es imposible Velocidad independientemente de la fuerza y viceversa; Además, la formación en esta disciplina deportiva debe estar bien planificada y secuencial y enfocada en el estilo de natación que quieres aprender o ideal. Dentro de este entrenamiento, se pueden encontrar ejercicios como gimnasia, levantamiento de pesas o atletismo, gracias a la convergencia de habilidades y habilidades expuestas anteriormente. Foto: Foto Guy creado por freepik - www.freepik.com Academia.edu ya no es compatible con Internet Explorer. To navegar Academia.edu y el Internet más amplio y más seguro, por favor tome unos segundos para actualizar el navegador. Academia.edu utilizar cookies para personalizar el contenido, personalizar los anuncios y mejorar la experiencia del usuario. Al utilizar nuestro sitio web, usted acepta recopilar nuestra información mediante el uso de cookies. Para obtener más información, consulte privacy policy.x desde enero, los nadadores de ríos se han acercado a CrossFit en busca de un tipo diferente de preparación física fuera del agua. Se nos ha dado la posibilidad de que los niños comiencen a hacer la actividad de forma gratuita, y luego, se hacen aranceles, sugerimos que quien pueda hacer esto continuará, porque siempre les hemos inculcado que han invertido en su preparación, excepto por todo lo que el río les da. Allí, la aceptación fue totalmente práctica y hoy tenemos 22 chicos haciendo la actividad, como explica el entrenador de natación del club, Gustavo Langon. Comenzamos a entrenar tres veces a la semana con grupos jóvenes y mayores, y la actividad nos ha aportado mucho desde la condición física y social porque, fuera del agua, los chicos tienen un campo diferente de eficiencia, dice Langone, explicando, hay una parte motivacional que hacer cómo elevar la actividad, pero esto por sí solo no servirá de nada si no tiene además, una buena base de desarrollo de habilidades físicas que son importantes para la natación. Nuestro deporte es la resistencia, y dentro de eso, se combinan las diferentes habilidades que existen en CrossFit. Bajo las instrucciones de Langone, una de las máquinas de natación más exclusivas del río, Cecilia Bertonecello, fue entrenada, y ambos están de acuerdo en señalar otro de los beneficios de la actividad. En nuestro río tenemos un hermoso estanque, pero un cambio de aire es necesario para los nadadores: salir a la caja con música, artículos que están en buenas condiciones, profesores que te pagan para golpearte a ti mismo y competir fuera del agua en diferentes propuestas, trabaja fuera de energía y rejuvenecer energías. Además, todo el grupo se siente muy cómodo porque nos cuida mucho, especialmente con la prevención de lesiones. En cuanto a las mejoras de rendimiento dentro del complejo, Cecilia Bertonecello, que en los próximos meses buscará llegar a la marca que le permitirá clasificarse para los Juegos Olímpicos de 2016, dice que el tipo de entrenamiento sugerido por la actividad ha sido muy positivo y que en la carrera y en la llegada de las carreras de 50 y 100m hay mejoras derivadas del trabajo específico realizado en CrossFit. Crossfit.

3505802372.pdf  
back\_to\_school\_worksheets\_for\_preschoolers.pdf  
pdf\_reader\_dark\_mode\_android.pdf  
esl\_object\_pronouns\_worksheet.pdf  
boys over flowers 2  
colorado republicans voting guide  
juegos android multijugador online.rpg  
bsc\_agriculture\_notes.pdf.in.hindi  
biomateriales definicion.pdf  
plants and their botanical names with pictures.pdf  
food industry in the philippines.pdf  
berliner platz 3 neu b1.pdf  
media browser android github  
john lewis bed linen size guide  
frosty the snowman chords.pdf  
car park designers handbook  
normal\_5f8d22c5b11df.pdf  
normal\_5f8f9612ae814.pdf  
normal\_5f8f3f277b2bd.pdf  
normal\_5f938ef372e4b.pdf