

## **Tema: Biomecánica del Ejercicio Físico.**

### **LEER LA SIGUIENTE INFORMACIÓN**

#### **¿Sabías qué?**

El objetivo de la Biomecánica en las actividades deportivas es la caracterización y la mejora de las técnicas del movimiento a partir de conocimientos científicos.

La biomecánica es la ciencia que estudia el movimiento y actividades de los seres vivos en diferentes situaciones, junto a la componente mecánica y la energía incluidas en ellas, es decir, la relación que existe entre fuerza y movimiento en los seres vivos.

En definitiva, el estudio biomecánico permite a una persona practicar su deporte favorito, con el equipamiento más indicado para ella, adaptado totalmente a su anatomía, y conociendo perfectamente como efectuar los movimientos. Es una disciplina que estudia y hace análisis físicos de los movimientos del cuerpo humano.

#### **Importancia:**

Los movimientos y esfuerzos que realizamos durante la práctica deportiva están sometidos a las leyes de la física, ya que generamos una fuerza y la aplicamos sobre un plano siguiendo una dirección, esta fuerza es el resultado de la acción de los músculos, y es la que nos permite realizar la actividad deportiva.

#### **Objetivo de la Biomecánica del Ejercicio Físico y en el deporte en general:**

##### **Biomecánica en el Ejercicio Físico:**

Es aquella que busca maximizar la eficiencia de estas fuerzas que generamos al movernos, para conseguir alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

##### **Biomecánica en el Deporte:**

La biomecánica del deporte busca alcanzar una serie de objetivos, los cuales se podrán aplicar a cualquiera que sea la modalidad deportiva practicada por el atleta sometido al estudio.

Estos objetivos son:

-  Analizar los movimientos que se realizan durante la práctica deportiva para lograr identificar la manera más efectiva de realizarlos.
-  Prevenir lesiones durante la práctica deportiva.
-  Identificar aquellos movimientos en los cuales un deportista tiene más destreza.
-  Identificar actividades, esfuerzos o movimientos que puedan resultar lesivos.
-  Mejorar la ergonomía en aquellos deportes en los cuales se deba emplear cierto equipamiento, como el ciclismo, running, esquí, remo

##### **Beneficios de la Biomecánica en el Deportista, a:**

- \*Corregir la postura durante el ejercicio.
- \*Detectar anomalías anatómicas que pueden influir negativamente tanto en la salud del deportista como en su rendimiento.
- \*Adaptar el quipo a las medidas anatómicas del deportista.
- \*Elegir el equipamiento más indicado para esa persona.

EN BASE A L TEMA ESCOGER LA RESPUESTA CORRECTA A CADA PREGUNTA

1.- ¿Qué estudia la biomecánica?

2.- El objetivo de la biomecánica es:

3.- ¿Qué le permite a una persona la biomecánica?

4.- El equipamiento se adapta a la  de la persona.

5.- Los movimientos de la práctica deportiva están sometido a la

6.- ¿Qué busca la biomecánica en el deporte físico?

Maximizar la eficiencia de estas fuerzas que generamos al movernos.

Disminuir la eficiencia de estas fuerzas que generamos al movernos.

7.- Marca dos objetivos de la biomecánica del deporte.

Prevenir lesiones durante la práctica deportiva.

Sintetizar los movimientos que se realizan durante la práctica deportiva.

Identificar los movimientos en los cuales un deportista tiene más destreza.

Disminuir la ergonomía en aquellos deportes en los cuales se deba emplear.

8.- Selecciona V si es verdadero o F si es Falso.

Beneficios de la biomecánica en el deportista.

V

F

Corregir la postura durante el ejercicio.

Desencajar el quipo a las medidas anatómicas del deportista.

Elegir el equipamiento más indicado para esa persona.