

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS-CONDICIÓN FÍSICA.

Introducción

El desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida.

Condición física para: Educación para el cuidado del cuerpo y la salud; para la utilización constructiva de tiempo de ocio; para la mejora de la forma física y para la mejora corporal.

Resulta imprescindible conocer los Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

Capacidades físicas básicas

Distinción entre la capacidad física, que serían los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad); condición física o el grado de desarrollo que tiene el sujeto de las capacidades físicas básicas; y el acondicionamiento físico entendido como la forma de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas

Capacidades físicas básicas

- Representan el aspecto cuantitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico.
- Son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Capacidades físicas coordinativas

- Representan el aspecto cualitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas de dirección.
- Son la coordinación y el equilibrio.
- Clasifican los esfuerzos en función del objetivo a conseguir

La resistencia como capacidad física básica

La resistencia se define como la “capacidad de resistir física y psíquicamente una carga durante un largo tiempo y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos”, es decir, resistencia a la fatiga más rápida recuperación; capacidad de oponerse a la aparición de la fatiga.

CLASIFICACIÓN:

En función de la vía de suministro de energía (Vittori)

Resistencia anaeróbica aláctica:

Recibe la energía de los fosfátenos (ATP, CP) en esfuerzos cortos y violentos. Distinguiendo entre potencia anaeróbica aláctica, cuando los esfuerzos se realizan al 100% durante 5"-7"; y Capacidad anaeróbica aláctica, si los esfuerzos son al 90% durante 7"-12"

Resistencia anaeróbica láctica:

El aporte energético lo recibe a través de la glucólisis anaeróbica (glucógeno). Distinguiendo entre potencia anaeróbica láctica, si los esfuerzos se realizan al 85% durante 10"-30"; y Capacidad anaeróbica láctica, cuando son al 85% durante 30"-1'30"

Resistencia aeróbica

El aporte energético lo recibe a través de la glucólisis aeróbica, del metabolismo de los lípidos en ejercicios de duración extensa y a partir de las proteínas en situaciones extremas.

La fuerza como capacidad física básica

La fuerza se define como la tensión que manifiesta un músculo que se contrae.

Añade que la tensión del músculo se ejerce para vencer una determinada resistencia en un determinado tiempo.

La capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar ante la misma mediante tensión muscular.

Capacidad de ejercer tensión, a través de la contracción muscular, permitiendo vencer, aguantar o hacer presión contra una resistencia.

Clasificación

Tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de clasificar la fuerza como capacidad física básica:

La resistencia que hay que vencer.

La velocidad con que se realiza el ejercicio

Clasificamos la **fuerza** en:

Estática: cuando un grupo muscular desarrolla una tensión para tratar de vencer una resistencia y no se produce movimiento externo. **Y Dinámica:** cuando un grupo muscular ejerce una tensión para tratar de vencer o resistir una resistencia y se varía su longitud inicial

La fuerza dinámica en Activa: cuando es resultado de un ciclo simple de trabajo (acortamiento), y Reactiva: cuando lo es de un ciclo doble de trabajo (estiramiento – acortamiento).

Subdivisión de la fuerza dinámica activa:

Fuerza máxima: Capacidad neuromuscular de manifestar máxima tensión, estática o dinámica, de forma concéntrica o excéntrica. La resistencia a vencer es máxima, y la velocidad del ejercicio muy baja (Fuerza Lenta).

Fuerza velocidad: Capacidad neuromuscular de superar la resistencia a la máxima velocidad posible. Con cargas submáxima hablaremos de Fuerza Rápida o Potencia, mientras que con cargas livianas de Fuerza explosiva.

Fuerza resistencia: Capacidad neuromuscular de mantener una relevante actividad de fuerza oponiéndose a la fatiga.

La velocidad como capacidad física básica

La velocidad, recorrer un espacio en el menor tiempo posible con una fuerza, energía, coordinación y amplitud de movimiento determinados. Y como capacidad física básica se define como la realización de un gesto motor, cíclico o acíclico, en el menor tiempo posible.

Manifestaciones de la velocidad

Velocidad de reacción. Tiempo de reacción

Es el tiempo que tarda un sujeto en reaccionar ante un estímulo

Velocidad gestual o de movimiento

Es la capacidad de realizar movimientos acíclicos a máxima velocidad frente a resistencias bajas (puñetazo).

Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad de realizar movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Sus componentes son la frecuencia de movimiento y amplitud del gesto.

- **Velocidad de aceleración** = capacidad de conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo.
- **Velocidad máxima** = capacidad de mantenimiento de la velocidad máxima una vez conseguida.
- **Resistencia a la velocidad** = capacidad de mantener la máxima velocidad el mayor t^0 posible.

La flexibilidad o amplitud de movimiento como capacidad física básica

El concepto de flexibilidad como cualidad física básica abarca sólo una parte del mismo:

- **Flexibilidad:** capacidad que posee un cuerpo de doblarse sin llegar a romperse.

- **Elasticidad:** propiedad que posee un cuerpo para recuperar su forma inicial una vez que cesan las fuerzas que actúan sobre él.
- **Amplitud de movimiento** en lugar de flexibilidad, ya que abarca dos conceptos: movilidad articular y elasticidad muscular

“el máximo grado de amplitud que permite una articulación en función de su estructura y limitado por la tensión de los músculo antagonistas y por la funcionalidad del resto de estructuras implicadas”.