ETEC Dr. Adail Nunes da Silva

Nome: Isabella Carolina Silva de Araujo – N°: 16

ETIM – 1° Informática

Disciplina: Educação Física – 4° Bimestre

CAPACIDADES FÍSICAS

Dentro do estudo das capacidades físicas (que são os traços que um indivíduo possuí tal traço que indica o desempenho motor da pessoa para realizar uma tarefa, seja ela qual for), existem dois grandes grupos que podem dividir os seus fatores a considerar, tais grupos são:

* Capacidades físicas condicionais
* Capacidades físicas coordenativas

As **Capacidades Físicas Condicionais** são relacionadas ao processo de transformação de energia do corpo, onde o corpo terá usar seus músculos e mecanismos corporais para desenvolver uma atividade. Nesse grupo são classificadas as habilidades de**:**

* **Força:** é uma capacidade motora que permite superar/vencer a resistência de um determinado corpo através de forças vindas de contrações musculares.

Dentro dessa categoria existem três tipos de forças, tais elas que são: Força Isotônica (essa força envolve a capacidade de suportar o próprio peso em movimentos repetitivos), Força Isométrica (também chamada de força estática, é a força exercida sem medição de esforços externos, que não há uma produção de movimentos) e Força Explosiva (exercer o máximo de energia em um ato explosivo).

* **Flexibilidade:**é a capacidade motora que permite executar movimentos de grande amplitude, através da elasticidade muscular e da amplitude da articular, permitindo realizar movimentos mais eficazes e harmônicos.

Essa categoria pode ser dividida entre Flexibilidade Geral, que se refere à amplitude normal da oscilação das articulações, e a Flexibilidade Específica, que seria os movimentos dados a uma(s) articulação(ões) específica(s) para determinada modalidade.

* **Resistência:**permite a continuação de atividade sob esforço durante um determinado tempo. É dividida entre Resistência Aeróbica, que é o equilíbrio entre o oxigênio necessário para realizar uma tarefa, são caracterizados por executar movimentos prolongados de pouca intensidade; a Resistência Anaeróbica, que permite realizar uma tarefa por um determinado tempo, pois o esforço trabalhado é superior a necessidade de oxigênio requerida pelo corpo e a Resistência Muscular Localizada, onde o indivíduo consegue realizar uma tarefa com a repetição de um determinado movimento no mesmo ritmo, utilizando baixos níveis de força.
* **Velocidade:** capacidade motora que permite realizar movimentos no mínimo de tempo possível. Nela temos a Velocidade de Reação (capacidade de reagir a um estímulo isolado ou simultâneos em um pequeno tempo), Velocidade de Execução (realizar um ou vários movimentos no menor tempo com máxima frequência) e Velocidade de Deslocamento (capacidade de se deslocar-se de um ponto ao outro).

Já as **Capacidades Físicas Coordenativas** envolvem o domínio do indivíduo da forma segura e econômica das ações motoras, tanto em ações previsíveis ou imprevisíveis. São capacidades determinadas essencialmente por componentes onde predominam os processos de condução nervosa, isto é, possuem a capacidade de organizar e regular o movimento, constituindo-se na base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos. Dentro dessas capacidades temos os fundamentos de:

* **Equilíbrio:**Capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

    Equilíbrio Estático: adquirido em determinada posição;

    Equilíbrio Dinâmico: adquirido durante o movimento;

    Equilíbrio Recuperado: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.

* **Coordenação:** é a capacidade de realizar diferentes movimentos que decorrem da integração entre o comando central (cérebro) e as unidades motoras dos músculos e articulações. Capacidade de executar movimentos complexos de modo conveniente, para que possam ser realizados com o mínimo de esforço.
* **Agilidade:** Habilidade que se tem para mover o corpo no espaço. Habilidade do corpo inteiro, ou de um segmento, em realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente. Requer uma combinação de várias qualidades físicas e embora dependa da carga hereditária, pode ser bastante melhorada com o treinamento.
* **Ritmo:** É a capacidade física explicada por um encadeamento de tempo, dinâmico-energético, uma mudança de tensão e repouso, enfim, uma variação regular de repetições periódicas. Cada pessoa possui um ritmo diário próprio, que deve ser levado em consideração na preparação do treinamento.
* **Descontração:** É um fenômeno neuromuscular, resultante da redução de tensão na musculatura esquelética.

     Descontração Total: Capacita o indivíduo a recuperar-se de esforços realizados. Relaxamento de todos os músculos do corpo, o máximo possível.

     Descontração Diferencial: Diferenciação entre os músculos que são necessários para determinada atividade e aqueles que não são. Qualidade física que permite a descontração dos grupos musculares que não são necessários à execução de um movimento específico.

Sem percebemos, usamos diariamente diferentes capacidades físicas em nossa rotina diária, não precisamos necessariamente praticar atividades treináveis, como por exemplo, uma pessoa que precisa subir as escadas de um edifícioaté o 8° andar necessitaria utilizar sua resistência, pois o indivíduo precisaria dar continuidade da subida até chegar ao andar desejado, além de equilíbrio e ritmo.

Outro exemplo hipotético seria que uma pessoa está prestes a perder o ônibus que o levará para casa, então para alcançá-lo precisa correr, porém não pode exagerar na corrida, pois se não perderá o equilíbrio e cairá; nesse caso essa pessoa precisaria usar a capacidade da velocidade, para ele conseguir se deslocar de um ponto ao outro em um curto período de tempo, além de equilíbrio e agilidade, para não tropeçar enquanto está em movimento.

Dentro de modalidades esportivas o uso e conhecimento das capacidades físicas é essencial, ajudando na performance e na realização do esporte trabalho, seja ela qual for.

Podem ser citadas como exemplos na área de *Esportes Coletivos*as modalidades:

Basquetebol – Nela necessitaríamos por exemplo da coordenação, para conseguir movimentar-se pela quadra, receber e passar a bola; é necessário também a força para o saque, porém de forma moderada, para chegar até ao lado adversário da quadra.

Handebol – A movimentação dos jogadores realizada durante a partida, é simplesmente a velocidade de descolamento sendo usada; é preciso equilíbrio para receber a bola e continuar em jogo, também agilidade para movimentos rápidos e lançamentos com mais precisão.

Rúgbi – é necessário resistência para correr pelo campo, agilidade para desviar e esquivar dos adversários e muita velocidade para marcar correr rumo ao ponto.

Já alguns exemplos na área de *Esportes Individuais* teríamos:

Surf – Dentro desse esporte, é necessário o equilíbrio dinâmico, pois terá que sustentar o peso do seu corpo durante o movimento, além de se recuperar durante a perda do equilíbrio encima da prancha.

Ciclismo – Uma capacidade muito importante nessa modalidade é a resistência aeróbica, onde na realização das pedaladas o ciclista deve manter o equilíbrio entre o oxigênio e o esforço aplicado dentro de um ritmo, que é outra capacidade física.

Natação – São requeridos força e resistência nessa modalidade, a força para impulsão necessária e os movimentos de nado, e a resistência para manter o nado durante um período com a velocidade requerida pelo corpo.

**FONTES:**

* www.prezi.com//
* http://estudandoeducacaofisica.blogspot.com/2012/08/capacidades-fisicas.html
* https://slideplayer.com.br/slide/10743724/#
* http://www.efdeportes.com/efd199/capacidades-fisicas-nos-esportes-coletivos-basquetebol.htm