

Condición física

La **Condición Física** es el conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividad física en un momento determinado. Es la suma de las cuatro **capacidades físicas básicas** (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad). Mientras que, la **Cualidad Física** es el grado de desarrollo de cada capacidad física básica de forma individual. La condición física se mejora mediante el **Acondicionamiento**, que puede ser multilateral (incidir de manera en cada una de las capacidades físicas básicas) o específico, (incidir en una o varias capacidades físicas básicas en concreto).

La condición física a menudo se confunde con **Capacidad Física**, término que guarda relación con el potencial innato de un sujeto con un mínimo de desarrollo para realizar una actividad física. La relación entre la capacidad de realizar una tarea y la propia tarea se define como **Aptitud**.

Por ejemplo, un sujeto A de forma genética tiene más o menos aptitudes físicas que otro sujeto B para afrontar una actividad física, pero mediante un acondicionamiento adecuado puede mejorar sus cualidades físicas, resultando finalmente con una condición física superior al sujeto B.

Como autores más representativos;

Sandino (1964) afirma que la condición física es el estado fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general.

Álvarez de Villar (1983) precisa que los elementos clave de la condición física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica.

Verjorshanski (2000) define la Condición Física como la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta.

Véase también

- Test de Cooper

Referencias

- Dietrich Martin *et al*, (2007). *Manual de metodología del entrenador deportivo* (http://books.google.com/books?id=_ehXzkJzpQIC&pg=PT105&dq=%22condicion+fisica%22&hl=es&ei=QPwcTfL4O4vOswa535z3DA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CFYQ6AEwCQ#v=onepage&q=condici%C3%B3n&f=false), Editorial Paidotribo, Barcelona.

Obtenido de «https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Condición_física&oldid=142232403»

Esta página se editó por última vez el 12 mar 2022 a las 15:33.

El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0; pueden aplicarse cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros términos de uso y nuestra política de privacidad. Wikipedia® es una marca registrada de la Fundación Wikimedia, Inc., una organización sin ánimo de lucro.