

Actividad de Continuidad Pedagógica N°3

Institución: Escuela Secundaria N°1

Materia: Educación Física.

Profesor: Cugnata Valeria

Año: 6 to

Correo de la Profe: CugnataV@gmail.com

Capacidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además, en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos. Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.
- **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

- **Movilidad.** Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

-**La elasticidad y la flexibilidad** son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

-**La movilidad** es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución. La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad: a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).

b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos. Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Las podemos dividir en dos grupos:

Capacidades condicionales.

- Fuerza,
- Resistencia,
- Velocidad.

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo de rendimiento de la musculatura voluntaria.

Capacidades coordinativas

-Flexibilidad

-Equilibrio

-Agilidad

-Movilidad

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él. Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Factores determinantes para las cualidades físicas: $\frac{3}{4}$ · Edad $\frac{3}{4}$ · Condiciones genéticas $\frac{3}{4}$ · Sistema nervioso $\frac{3}{4}$ · Capacidades psíquicas $\frac{3}{4}$ · Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc..) $\frac{3}{4}$ · Época de inicio del entrenamiento.

Clasificación Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos. **Fuerza rápida:** Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad submáxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”. **Resistencia anaeróbica:** Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

Velocidad de reacción simple y compleja.

Velocidad de acción simple y compleja

. Frecuencia máxima de movimiento.

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo, la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo. Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo, el golpe del boxeador.

-Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo, una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo, en el atletismo la carrera de los cien metros.

A su vez **la flexibilidad** se puede manifestar de dos formas:

- 1) **Flexibilidad Dinámica:** Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- 2) **Flexibilidad estática:** Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

-Coordinación. Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

A-Luego de la lectura elegir una capacidad y empezar a pensar en un plan para entrenar dicha capacidad

- ¿Cuál elegirías?

- ¿Por qué?

-¿Cómo entrenarías dicha capacidad?

B- Te propongo luego de la lectura organizar los conceptos más importantes a modo de resumen con los ejemplos.