TEMA 16: LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. CONCEPTO, CLASIFICACIONES Y EVOLUCIÓN DE LAS MISMAS. EVOLUCIÓN DEL DESARROLLO MOTOR DE LOS ALUMNOS Y LAS ALUMNAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.1. CONCEPTO DE LAS CAPACIDADES

CONCEPTO: El término cap. o cual. físicas presenta varias acepciones, x lo q debido a la ambigüedad y contradicciones q generan, parece adecuado clarificar, al - , términos como cualidad y capacidad. **(Delgado y Tercedor,2002)**

- **Capacidad:** Aptitud, talento, cual. q dispone alguien para e buen ejerc. d algo.
- **Cualidad:** Afincamiento de las cap. mencionadas, unida al rendimiento y la eficacia d las respuestas.

DEFINICIÓN: Tras una revisión bibliográfica , destacar las siguientes definiciones:

- **García Manso y cols. (2014):** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de ser medidas y analizadas.
- **Bazuelo y cols (2015):** Capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de Act. Fis.

1.2. CLASIFICACIONES DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

GÓMEZ (2018), es difícil clasificar y cuantificar todos los factores q intervienen en el deporte, ya q difícilmente los podemos aislar y estudiar de forma independiente, ya q actúan de forma simultánea.

MAYORÍA AUTORES. La mayoría de los autores revisados coinciden a la hora de clasificar las cualidades físicas básicas en las siguientes **(Fernández, 2011; Párraga, 2002)** : Fuerza ,Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

CLASIFICACIONES: Para ejemplificar tal afirmación y tras una amplia revisión bibliográfica **(Villar, 1992; Dick, 1992; Padial, 2022; Weineck, 2016)** PROPONEMOS la siguiente clasificación:

a) Capacidades físicas o cualidades físicas básicas o condicionales: resistencia, Fuerza, Flexibilidad o ADM y velocidad.

b) Cualidades motrices o coordinativas: Equilibrio, Coordinación y percepción (espacio – tiempo, kinestésica).

c) Cualidades derivadas: Surgen de la combinación de algunas de las cualidades condicionales y coordinativas entre sí. Son: *Potencia, Agilidad.*

2. CONCEPTO, CLASIFICACIONES Y EVOLUCIÓN DE LAS MISMAS

2.1 CONCEPTO

2.1.1. Resistencia

DEFINICIÓN: Jurado (2017) y Weineck (2016): La capacidad psicobiológica de realizar un esfuerzo de > o < intensidad durante el > tiempo posible, oponiéndose a la fatiga, y/o a la cap. de rec. rápida después de los esfuerzos".

CONCLUSIÓN. La mayoría de las definiciones tienen tres puntos en común **(Ortega, 2017); Delgado y cols, 2016):**

- Tiempo prolongado de trabajo
- La intensidad debe ser más o menos importante
- Afecta al aspecto psicológico
- Resistir a la fatiga

2.1.2 Fuerza

DEFINICIÓN: Delgado (2017) capacidad de ejercer tensión a través de la contracción muscular, permitiendo vencer, aguantar o hacer presión contra una resistencia. Según **Bompa (2006)** "La capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

2.1.3 Velocidad

DEFINICIÓN: Delgado (2017) y Grosser (1992) Capacidad de realizar una acción en el < tiempo posible. Esta acción puede ser un gesto o un desplazamiento, lo que originó # tipos de V. **Harre (1987)** " Desde el pto de vista de la física, es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia determinada.

2.1.4. Flexibilidad

DEFINICIÓN: A la hora de definir esta cualidad no debemos confundirla con términos como :

- **Movilidad articular.** Es la posibilidad de mov. de las art. **(Jurado, 2017)**
- **Elasticidad muscular.** Una de las propiedades del músculo es la de recuperar su forma después de haber sido deformado.
- **Flexibilidad.** procede de la palabra latina "bilix" que significa capacidad y de "flectere" que significa curvar. **Martín Acero (2014)** La define como la cap. de extensión máx. de un mov. en una articulación determinada.

ADM: García Manso (2014) entiende que este vocablo indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse, mientras que con el término movilidad se trata de abarcar un concepto más amplio. Por todo ello, algunos autores la denominan **AMPLITUD DE MOVIMIENTO**

2.2. CLASIFICACIONES

2.2.1. Resistencia

NAVARRO VALDIVIESO (2010), las clasifica según el criterio de observación:

A) EN RELACIÓN A LA FORMA DE OBTENER ENERGÍA MUSCULAR:

- **Aeróbica:** Con suficiente O_2
- **Anaeróbica:** Sin O_2. Subdividida a su vez en aláctica y láctica

B) EN RELACIÓN A LA MASA MUSCULAR IMPLICADA:

- **Local:** Implicación menor a 1/6 o 1/7 de la musculatura total del cuerpo
- **General:** Mayor de 1/6 o 1/7 de la musculatura total del cuerpo

C) EN RELACIÓN A LA ESPECIFICIDAD DE LA MODALIDAD DXTIVA.

- **R. de base I:** Independiente de la modalidad dxtiva (ejercicios Grales)
- **R. de base II:** Relacionada con la modalidad dxtiva (ejercicios específicos)
- **R. de base acíclica:** Resistencia en dxtes colectivos/combate con cambios acíclicos de carga
- **R. específica:** adaptación a la estructura de R de una mod. Dxtiva.

D) EN REL. A LA FORMA DE W DE LA MUSCULATURA ESQUELÉTICA

- **R. Dinámica:** Con movimiento
- **R. Estática:** Sin movimiento

E) EN REL. A LA FORMA DE INTERVENCIÓN CON OTRAS CAP. COND.

El concepto de R sufre una nueva alteración a través de la rel. con otras cap. cond. como la fuerza o la velocidad

2.2.2.Fuerza

DELGADO (2017): Dada la variabilidad en la forma de manifestarse, se la ha clasificado de la siguiente forma:

- **F. Máxima:** (absoluta o pura). tensión máx. q puede desarrollar una persona.
- **F. Explosiva:** (rápida, potencia, F-Vel). Cap. d ejercr tensión n el < t´posible.
- **F-Resistencia:** Cap. de mantener tensión durante un tiempo prolongado
- **F. Construcción:** Importante en niños. El ritmo de ejecución no es alto, con amplios descansos y cargas bajas.

PASQUALE (2001): Clasificación más clásica:

- **F. Isométrica:** existe tensión muscular, pero no movimiento
- **F. Isotónica:** Existe Mov. y se vence la resistencia existente pudiendo ser:
  - **Isotónica concéntrica:** Se produce acortamiento del músculo
  - **Isotónica excéntrica:** Se produce con alargamiento del músculo.
  - **Pliométrica:** Doble ciclo acortamiento-estiramiento.
- **F. Auxotónica:** Observable en lab. Se produce simultáneamente W isométrico e isotónico. En toda actividad muscular es necesario que ocurra durante un instante la fuerza isotónica para iniciar el movimiento.

2.2.3. Velocidad

HARRE (1976): Diferencia entre:

- **V. Cíclica:** Sucesión de acciones motrices (Andar, Correr)
- **V. Acíclica:** Sucesión aislada de acciones motrices (Lanzar, saltar)

DELGADO(20017); Muros(2020); WEINECK(2016); Jurado(2017):

- **T. de reacción:** T desde la presentación del estímulo hasta el inicio de la resp.
- **V. de desplazamiento:** Cap. de recorrer un espacio dtrminado en el < tiempo.
- **V. Gestual:** Cap. de efectuar un gesto o mov global en el < T posible.

VILLAR (1992): Incluye la V. Mental, que es el T en dar una resp. motriz ante un problema planteado.

2.2.4. Flexibilidad

FLEISCHMAN (1983): En f(x) del dinamismo del movimiento

- **Flex Estática o pasiva:** mov lentos y con ayuda.
- **Flex Dinámica o activa:** implicada en la mayoría de mov y elem técnicos y tácticos de cualquier dxt o avt física.

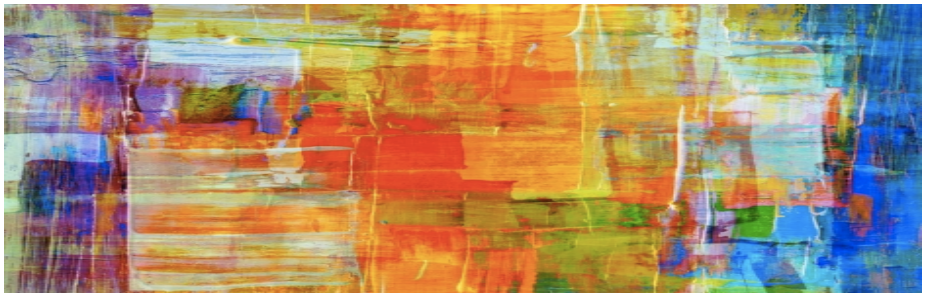
MATVEIEV (1980):

- **Flex. Absoluta:** Cap máx de elongación de las estruc. músculo-ligamentosas.
- **Flex. de Trabajo:** º de elongación alcanzado en la ejec. real de un mov.
- **Flex. Residual:** Nivel de elongación, superior a la que el dxtista debe desarrollar, para evitar rigideces y lesiones.

WEINECK (2016): En f(x) de los sist articulares implicados:

- **Flex. General:** Afecta conjuntamente a los principales sistemas articulares.
- **Flex. especial:** Cuando afecta a alguno de ellos.

MATERIAL DE MUESTRA

¡ESTE MATERIAL ES UNA MUESTRA! SI TE HA GUSTADO…

PUEDES ADQUIRIRLO A TRAVÉS DE NUESTRA WEB O EN NUESTRA PREPARACIÓN (PRESENCIAL U ONLINE)