

U.D 2.1.2.: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

1.-Definición de Condición Física.

El ser humano tiene cuerpo y capacidad para moverse. Esto implica que hay un conjunto de factores, capacidades o cualidades motrices/físicas que tiene cada individuo y que, mediante su desarrollo, conforman la base de la condición física de la persona.

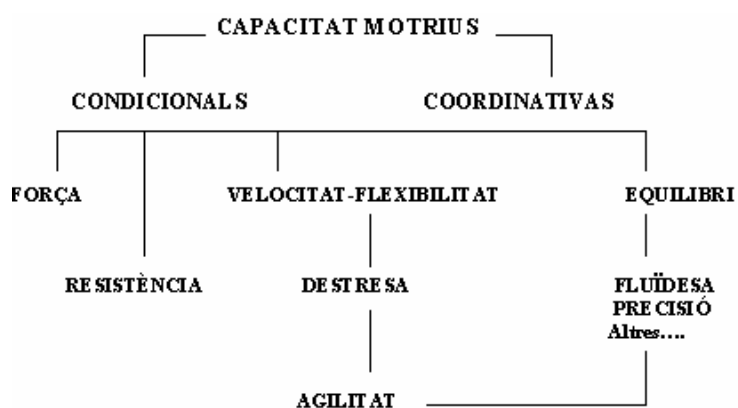
El concepto de condición Física surge en 1916, en que Lian midió la aptitud física de los sujetos. Es una traducción del termino inglés "Physical Fitness" y recoge la posibilidad de mejorar las capacidades del aparato locomotor respecto al movimiento o cualquier actividad deportiva.

Clarke (1967) define la condición física como "la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones".



2.- Clasificación de las capacidades o cualidades motrices.

Los sistemas corporales actúan sincronizadamente para conseguir un funcionamiento eficaz y fluido del aparato locomotor, con el mínimo esfuerzo. Intentar hacer una clasificación puede implicar perder el sentido global del cuerpo, a pesar de todo propondremos una clasificación. Son muchas las denominaciones, que reciben estas capacidades. Escogeremos una, que divide en dos grupos diferenciados estas capacidades (1968 Gundlach).



- Capacidades condicionales: están determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria.

1.- **Fuerza**: es la capacidad que los músculos poseen para vencer una oposición externa.

2.- **Resistencia**: es la capacidad para mantener un esfuerzo físico durante

un tiempo prolongado.

3.- **Velocidad**: tiene diferentes definiciones. En física es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. En la actividad física, significa rapidez de acción. (Velocidad de reacción; de contracción y de movimiento).

- Capacidad coordinativa: están determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central y dependen de su buen funcionamiento.

4.- Coordinación: es la habilidad (del cuerpo o una de sus partes) para desarrollar una secuencia ordenada, armónica y eficaz de un gesto o acción determinada.

5.- Flexibilidad: es la capacidad que tienen las articulaciones para facilitar la mayor amplitud posible de los movimientos corporales (sin hacerse daño).

6.- El equilibrio: es la habilidad de nuestro cuerpo para mantener una postura, oponerse a las fuerzas que puedan afectarla, especialmente a la gravedad.

7.- Otros: la agilidad, la destreza, la precisión,... son capacidades coordinativas derivadas y consecuencia de la unión de diversas capacidades explicadas anteriormente.

3. - Factores de la Condición Física.

La condición física de cada individuo y las diferentes capacidades o cualidades motrices que la conforman, dependen de los siguientes factores, entre otros:

1) Del **desarrollo conforme a la edad**.

2) De las **condiciones genéticas** de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano, de los órganos que los forman (corazón y músculos).

3) De los **mecanismos de dirección coordinativa** del sistema nervioso central.

4) De las **capacidades psíquicas** (fuerza de voluntad, la confianza en uno mismo, la motivación, la buena disposición, la alegría, la emoción, la vitalidad y el temperamento).

5) De las relaciones con el **entorno** y del referente a los hábitos de vida.

6) De la época del inicio del entrenamiento (desde cuando se entrena la persona).

7) De la **tipología corporal**.



4. - Manifestaciones de la Condición Física.

Básicamente es posible distinguir entre:

* Condición Física General.

* Condición Física Especial.

La condición física general tiene que ver con un amplio entrenamiento de base y el desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad, y constituye la base de casi todos los deportes.

La condición física especial se limita al desarrollo de las capacidades específicas de un deporte.

El entrenamiento ha de permitir mejorar las diferentes capacidades o cualidades motrices, que determinan la condición física. Los elementos que determinan los sistemas de entrenamiento son:

- Volumen: duración del ejercicio (en metros, tiempo, repeticiones o series).

- Intensidad: es la cualidad del esfuerzo (tanto por ciento, pulsaciones, tiempo).

- Recuperación. (En tiempo, pulsaciones, etc.)

- Descripción del ejercicio.

(Estos elementos los tendremos muy presentes cuando hablemos de los sistemas de entrenamiento).

Actividades a realizar.- 2.1.2

Nombre:.....**Grupo:**.....

1.- ¿Definición de Condición Física?

2.- ¿Cuándo va surgir el concepto de Physical Fitness/ Condición Física?

1961 1916 1691 1960

3.- ¿Que son las capacidades condicionales? y, ¿Cuales son estas capacidades? Define cada una de estas capacidades.

4.- Componentes de las capacidades coordinativas.

5.- Enumera los factores de la Condición Física.

6.- Que elementos determinen los sistemas de entrenamiento.