Click to prove you're human

En el mundo del entrenamiento fsico existen una serie de cualidades bsicas que determinan la condicin fsica del deportista. Estas cualidades pueden dividirse en dos grandes grupos: las capacidades fsicas condicionales, que hacen referencia a la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia y las capacidades coordinativas, grupo relacionado con la orientacin, el equilibrio, la agilidad, etc.En este artculo de unCOMO vamos a centrarnos en el primer grupo, as que a continuacin te explicamos cules son las capacidades fsicas condicionales y por qu es fundamental trabajar bien cada una de ellas. ndice Las capacidades fsicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad fsica. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Antes de continuar, hay que dejar clara la diferencia entre capacidades condicionales y coordinativas.Las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, reaccin, orientacin, etc.) se llevan desde nacimiento, as que entendemos que los genes juegan un papel importante en su transmisin. Esto significa que las capacidades coordinativas no se obtienen, sino que solo podemos mejorarlas.Las capacidades condicionales, en cambio, s se hacen de manera autnoma, es decir, que s podemos obtenerlas o no dependiendo del entrenamiento que hagamos.Ahora que ya hemos visto la diferencia entre las capacidades condicionales y coordinativas, ha llegado el momento de centrarnos en las capacidades fsicas que analizaremos hoy.Como ya hemos visto, las capacidades fsicas condicionales son cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Cada una de estas actividades est ligada al rendimiento fsico y al entrenamiento de cada persona, por lo que entendemos que estas capacidades son cualidades funcionales y energticas que se desarrollan debido a una accin que realizamos de manera voluntaria y consciente.A continuacin, desde unCOMO, te ofrecemos toda la informacin que debes tener sobre cules son las capacidades fsicas condicionales explicadas en detalle.La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparacin. Cuando hablamos de esta capacidad fsica condicional debemos tener en cuenta tres tipos de cualidades:La velocidad de traslacin: es la que se refiere a la capacidad de una persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.Velocidad de reaccin: es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estmulo determinado en el menor tiempo posible. Ejemplo: la persona hace un recorrido y al or la seal realiza una flexin y contina corriendo.Resistencia de la velocidad: esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.Si quieres mejorar esta cualidad, desde unCOMO te proponemos visitar este otro artculo sobre Ejercicios para ganar velocidad.La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los msculos y, a travs de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta cualidad puede ser entrenada peridicamente para el desarrollo y preparacin de nuestros msculos ante cualquier ejercicio fsico. El ser humano puede ejercitar tres tipos de fuerza en su actividad fsica:Fuerza-resistencia: es la capacidad de una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al agotamiento. Esto se ve claramente, por ejemplo, a lo largo de los ejercicios de flexiones.Fuerza mxima: esto se refiere al esfuerzo mximo de los msculos para contrarrestar una gran resistencia externa. Un ejemplo de ello es el levantamiento de pesas, ya que responde a una actividad de sobrecarga en la que el individuo intenta llegar a su estado mximo de fuerza.Fuerza rpida: es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contraccin muscular en un tiempo breve. Un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que realizamos una sentadilla antes un salto.Te preguntas Cmo hacer un entrenamiento de fuerza? Visita este otro artculo de unCOMO para ms informacin.Esta capacidad fsica permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, as como de mantenerla lo ms baja posible. As pues, hablamos de una de las cualidades ms esenciales en el mundo del deporte. Hay dos tipos de resistencia:Resistencia aerbica: se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio. Hablamos de resistencia aerbica cuando hacemos bicicleta o footing.Resistencia anaerbica: este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad fsica intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio, as que tomando los ejemplos anteriores, hablaramos de pedalear con ms rapidez en bicicleta o correr ms rpido si hacemos footing.Puede que te interese tambin este artculo de Ejercicios para mejorar la resistencia.La ltima de las capacidades fsicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad que aunque tenemos todos cuando nacemos, se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena. Esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energa en el ejercicio. Un ejemplo del entrenamiento de la flexibilidad es el que se lleva a cabo en el yoga. Existen dos tipos de flexibilidad:Flexibilidad dinmica: se deriva de la realizacin de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado.Flexibilidad esttica: consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno.chale un vistazo a este otro artculo de 14 ejercicios de flexibilidad para aumentar esta cualidad.Si deseas leer ms artculos parecidos a Cules son las capacidades fsicas condicionales, te recomendamos que entres en nuestra categora de Fitness. Cules son las capacidades fsicas condicionales En el entorno del deporte, las capacidades condicionales juegan un papel crucial en el rendimiento de los atletas, independientemente de la disciplina que practiquen. Pero, qu son las capacidades condicionales? Se refieren a un conjunto de cualidades fsicas que incluye fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y que son fundamentales para llevar a cabo actividades motrices. Estas capacidades, aunque influidas por factores genticos, pueden ser desarrolladas y mejoradas mediante un entrenamiento adecuado. Definicin de Capacidades CondicionalesLas capacidades condicionales son aquellas habilidades fsicas bsicas que influyen directamente en el desempeo deportivo. Estas capacidades son innatas y, en cierta medida, hereditarias, pero a travs de un entrenamiento especfico, los deportistas pueden potenciarlas. Cada una de estas capacidades se relaciona con un aspecto fundamental del rendimiento fsico:Fuerza: La habilidad para ejercer tensin contra una resistencia.Resistencia: La capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo fsico durante un periodo prolongado.Flexibilidad: La capacidad para realizar movimientos en un rango completo de movimiento.Velocidad: La capacidad para realizar movimientos en el menor tiempo posible.Importancia de las Capacidades Condicionales en el Rendimiento DeportivoLas capacidades condicionales son esenciales para un rendimiento ptimo en el mbito deportivo. Un buen nivel de estas capacidades permite a los atletas ejecutar habilidades tcnicas de manera ms eficaz y reducir el riesgo de lesiones. Por ejemplo, un corredor que tiene un alto nivel de resistencia ser capaz de mantener un ritmo alto durante ms tiempo, mientras que un levantador de pesas con un buen desarrollo de fuerza podr manejar cargas mayores. Por lo tanto, comprender la relevancia de estas capacidades es fundamental para cualquier deportista que busque mejorar su rendimiento.Clasificacin de las Capacidades CondicionalesLa clasificacin de las capacidades condicionales se basa tpicamente en cuatro categoras principales:FuerzaLa fuerza se puede dividir en diferentes tipos, dependiendo del movimiento y la resistencia que se oponga:Fuerza mxima: La mayor cantidad de fuerza que un msculo puede ejercer en un solo esfuerzo.Fuerza resistente: La capacidad de mantener un esfuerzo a lo largo del tiempo.Fuerza explosiva: La capacidad de generar un alto nivel de fuerza en un tiempo corto.ResistenciaLa resistencia tambin tiene dos grandes subdivisiones:Resistencia aerbica: Relacionada con la actividad fsica donde se necesita oxgeno, ideal en deportes de larga duracin.Resistencia anaerbica: Relacionada con actividades cortas y de alta intensidad donde se utiliza energa de fuentes no oxidativas.FlexibilidadLa flexibilidad se refiere a la capacidad de las articulaciones y msculos para moverse a travs de un rango completo de movimiento. Se clasifica generalmente en:Flexibilidad esttica: La capacidad de mantener una posicin estirada durante un perodo de tiempo.Flexibilidad dinmica: La capacidad de realizar movimientos controlados a travs de un rango de movimiento.VelocidadLa velocidad se define como la rapidez con la que una persona puede mover su cuerpo o partes de l, y se asocia con:Velocidad de reaccin: Tiempo que tarda en responder a un estmulo.Velocidad de movimiento: La capacidad de moverse rpidamente a travs del espacio.Fuerza: Clave para Desempeos de Alto NivelLa fuerza es una de las capacidades condicionales ms valoradas en el mbito deportivo. Una alta fuerza permite a los atletas mejorar su rendimiento en mltiples disciplinas, desde levantamiento de pesas hasta deportes de contacto. Para mejorar la fuerza, es recomendable implementar un programa de entrenamiento de resistencia que incluya ejercicios de levantamiento de pesas, entrenamiento con pesas libres y ejercicios de calistenia.Resistencia: Fundamento para la Durabilidad en el DeporteLa resistencia se considera esencial en deportes de larga duracin, como el maratn y triatln. La capacidad de un atleta para mantener un esfuerzo prolongado no solo afecta su rendimiento, sino que tambin es clave para completar la mayora de las competiciones. El entrenamiento de resistencia puede incluir carreras largas, ejercicios en bicicleta o natacin de fondo, y debe estar diseado para aumentar tanto la resistencia aerbica como la anaerbica.Flexibilidad: Mejora de la Movilidad y Prevencin de LesionesUna buena flexibilidad es fundamental para el rendimiento eficiente y seguro en cualquier deporte. Un rango adecuado de movimiento ayuda a prevenir lesiones y mejora la tcnica de muchos deportes. Para mejorar la flexibilidad, se recomiendan ejercicios de estiramiento esttico y dinmico, as como la prctica de actividades como el yoga que se enfocan en el estiramiento y el control del cuerpo.Velocidad: La Carrera Hacia el xitoLa velocidad es vital en muchas disciplinas deportivas, siendo un factor determinante en deportes como el atletismo, el ftbol y el baloncesto. Mejorar la velocidad requiere un entrenamiento especfico que incluya sprints, ejercicios de agilidad y trabajo de tcnica de carrera. La respuesta rpida a un estmulo (velocidad de reaccin) tambin es crtica y puede ser entrenada a travs de ejercicios con tiempos de reaccin y drills de velocidad.Cmo Mejorar las Capacidades Condicionales a Travs del EntrenamientoMejorar las capacidades condicionales requiere un enfoque sistemtico y bien planificado. Aqu hay algunas estrategias clave para cada capacidad:Para la fuerza: Implementar un rgimen de entrenamiento de resistencia progresivo que incluya levantamiento de pesas y ejercicios funcionales.Para la resistencia: Correr o participar en ejercicios cardiovasculares de larga duracin en diferentes intensidades.Para la flexibilidad: Realizar estiramientos diarios y participar en actividades que promuevan la movilidad.Para la velocidad: Incluir sprints y entrenamientos de agilidad en la rutina semanal.Capacidades Condicionales Vs. Capacidades CoordinativasEs importante distinguir entre capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Mientras que las primeras se enfocan en las habilidades fsicas bsicas que afectan el rendimiento general, las capacidades coordinativas se refieren a la habilidad de ejecutar movimientos tcnicos y complejos con control y precisin. Por lo tanto, aunque ambas son vitale para el desempeo deportivo, cada una se desarrolla de maneras diferentes y complementarias.Conclusin y Recomendaciones para DeportistasLas capacidades condicionales son esenciales para cualquier deportista que busque mejorar su rendimiento fsico y alcanzar sus metas. Al entender qu son las capacidades condicionales y cmo afectan el desempeo, los atletas pueden enfocarse en su desarrollo mediante un plan de entrenamiento estratgico y adecuado a sus necesidades especficas. Se recomienda realizar evaluaciones regulares para medir el progreso en cada capacidad y ajustar el enfoque de entrenamiento cuando sea necesario.Recursos Adicionales y Lecturas SugeridasPara aquellos interesados en profundizar en el tema de las capacidades condicionales, hay una serie de recursos tiles que pueden ser de gran ayuda:Fitness: Theory and Practice Un libro que abarca de manera integral todas las capacidades fsicas, incluyendo ejercicios y programas de entrenamiento.El Deporte y las Capacidades Fsicas Un recurso que proporciona informacin sobre cmo desarrollar y evaluar capacidades fsicas en diferentes deportes.Capacidades Fsicas en el Deporte Un estudio que ofrece una visin completa sobre la relacin entre capacidades condicionales y rendimiento deportivo.Las capacidades condicionales son un pilar del rendimiento deportivo que todos los atletas deben comprender y desarrollar. Invertir tiempo y esfuerzo en mejorar estas capacidades resultar en un mejor desempeo, una reduccin en el riesgo de lesiones y, en ltima instancia, alcanzar el xito en el mbito deportivo. Las capacidades fsicas condicionales son elementos fundamentales que determinan el rendimiento deportivo de un individuo. A menudo, se les considera como las bases sobre las cuales se construye la habilidad atltica. Estas capacidades no solo influyen en cmo se comporta el cuerpo durante la actividad fsica, sino que tambin son esenciales para alcanzar un nivel ptimo de desempeo en diversas disciplinas deportivas.Imagina a un corredor que, gracias a su excelente resistencia, puede mantener un ritmo constante durante toda una maratn. O a un jugador de baloncesto que, con una notable fuerza, ejecuta saltos impresionantes para encestar el baln. Las capacidades fsicas condicionales abarcan aspectos como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, cada uno interrelacionado y crucial para el xito en el deporte.En este contexto, es fascinante explorar cmo estos componentes trabajan juntos para potenciar el rendimiento y permitir que los atletas superen sus lmites. A medida que profundizamos en este tema, descubriremos no solo qu son estas capacidades, sino tambin cmo se pueden desarrollar y optimizar para lograr resultados extraordinarios. Ests listo para adentrarte en el apasionante mundo de las capacidades fsicas condicionales? Descubre las Capacidades Fsicas Condicionales y Su Definicin EsencialLas capacidades fsicas condicionales son un conjunto de habilidades fundamentales que permiten a los individuos realizar diversas actividades fsicas y deportivas de manera eficaz. Estas capacidades son esenciales para mejorar el rendimiento deportivo, ya que se relacionan directamente con la habilidad de un atleta para ejecutar movimientos especficos y mantener esfuerzos prolongados.En trminos generales, las capacidades fsicas condicionales se dividen en varias categoras, cada una de las cuales juega un papel crtico en el desarrollo deportivo. A continuacin, se describen los componentes ms relevantes:Resistencia: Se refiere a la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo fsico durante un perodo prolongado. La resistencia es fundamental en deportes de larga duracin, como el maratn o el ciclismo.Fuerza: Es la capacidad del msculo para generar tensin y vencer una resistencia. La fuerza puede dividirse en fuerza mxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia, dependiendo del tipo de esfuerzo requerido.Velocidad: Esta capacidad est relacionada con la rapidez con la que se pueden ejecutar movimientos especficos o realizar desplazamientos. La velocidad es crucial en deportes como el atletismo o el ftbol.Flexibilidad: Se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse a travs de su rango completo de movimiento. Una buena flexibilidad puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en actividades que requieren amplitud de movimiento.Potencia: Es la combinacin entre fuerza y velocidad, y se refiere a la capacidad de realizar un trabajo en el menor tiempo posible. Este componente es esencial en deportes que requieren explosiones cortas e intensas de energa, como el levantamiento de pesas o los sprints.La importancia de cada una de estas capacidades vara segn el deporte especfico y las demandas fsicas del mismo. Por ejemplo, un corredor necesita desarrollar principalmente su resistencia y velocidad, mientras que un levantador de pesas enfocar su entrenamiento en la fuerza y potencia.Para optimizar estas capacidades fsicas condicionales, es fundamental incorporar programas de entrenamiento bien estructurados que aborden cada uno de estos componentes. Esto incluye ejercicios especficos adaptados a las necesidades individuales del atleta, as como un enfoque correcto en la nutricin y la recuperacin.En resumen, entender las capacidades fsicas condicionales es clave no solo para deportistas profesionales, sino tambin para cualquier persona interesada en mejorar su condicin fsica general. Estos componentes son esenciales no solo para lograr mejores resultados deportivos, sino tambin para promover una vida activa y saludable.Importancia de las Capacidades Fsicas Condicionales en la Prctica DeportivaLas capacidades fsicas condicionales son aspectos fundamentales para el rendimiento en cualquier actividad deportiva. Estas capacidades se refieren a la habilidad del cuerpo para realizar ejercicios y actividades fsicas de manera eficiente. En este contexto, es esencial entender cmo estas capacidades impactan en el desempeo de los atletas y en la prctica deportiva en general.Definicin de Capacidades Fsicas CondicionalesLas capacidades fsicas condicionales se definen como aquellas caractersticas que permiten al organismo llevar a cabo esfuerzos fsicos especficos. Estas incluyen:Fuerza: La capacidad del msculo para ejercer tensin contra una resistencia.Resistencia: La habilidad del organismo para realizar actividades durante un perodo prolongado sin fatigarse.Velocidad: La capacidad de ejecutar movimientos o desplazamientos en el menor tiempo posible.Flexibilidad: La capacidad de las articulaciones y msculos para moverse a travs de un rango completo de movimiento.Importancia en la Prctica DeportivaLa relevancia de estas capacidades radica en su influencia directa en el rendimiento deportivo. A continuacin, se detallan algunos puntos clave:Optimizacin del Rendimiento: Las capacidades fsicas condicionales optimizan la ejecucin tcnica y tctica de los deportistas, mejorando su rendimiento general.Prevencin de Lesiones: Un adecuado desarrollo de estas capacidades permite fortalecer los msculos y articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones durante la prctica deportiva.Aumento de la Competitividad: Los atletas que desarrollan sus capacidades fsicas condicionales tienen mayores posibilidades de destacarse frente a sus competidores, lo que puede ser crucial en deportes altamente competitivos.Aumento de la Confianza: La mejora en las capacidades fsicas contribuye a aumentar la autoconfianza del deportista, lo cual es fundamental para enfrentar desafos y competencias.Estrategias para Mejorar Capacidades Fsicas CondicionalesPara maximizar estas capacidades, es importante implementar un enfoque sistemtico que incluya:Entrenamiento Especfico: Disear programas de entrenamiento que aborden cada una de las capacidades mencionadas, adaptndolos a las necesidades individuales del atleta.Tcnica Adecuada: Ensear y practicar tcnicas correctas para evitar lesiones y asegurar un desarrollo equilibrado.Diversificacin del Entrenamiento: Incorporar diferentes modalidades deportivas o ejercicios complementarios que estimulen diversas capacidades fsicas.En conclusin, las capacidades fsicas condicionales son pilares fundamentales para cualquier deportista. Su desarrollo adecuado no solo contribuye al rendimiento y xito deportivo, sino que tambin juega un papel crucial en la salud general del individuo. Implementar estrategias efectivas para mejorar estas capacidades puede ser determinante en la trayectoria deportiva de cada atleta.Capacidades Fsicas en el Deporte: Definicin, Tipos y Su Importancia en el Rendimiento AtlticoLa comprensin de las capacidades fsicas es fundamental para el desarrollo y mejora del rendimiento atltico. Estas capacidades se refieren a las habilidades fsicas que los deportistas deben poseer para desempearse de manera eficaz en sus respectivas disciplinas. Definicin de Capacidades FsicasLas capacidades fsicas son caractersticas que permiten a un individuo realizar actividades fsicas y deportivas. Estas capacidades se dividen en dos categoras principales: capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Las primeras son aquellas que estn relacionadas con el rendimiento fsico directo, mientras que las segundas implican habilidades motrices y la forma en que se ejecutan los movimientos.Tipos de Capacidades Fsicas CondicionalesLas capacidades fsicas condicionales son componentes esenciales para el rendimiento deportivo y se pueden clasificar en varias categoras:Resistencia: Es la capacidad del organismo para sostener un esfuerzo fsico prolongado. La resistencia se puede dividir en resistencia aerbica (capacidad para realizar actividades prolongadas) y anaerbica (capacidad de realizar esfuerzos cortos e intensos).Fuerza: Se refiere a la capacidad de un msculo o grupo muscular para generar tensin o fuerza contra una resistencia. La fuerza es crucial en casi todos los deportes, ya que permite realizar movimientos explosivos.Velocidad: Define la capacidad de ejecutar movimientos o desplazamientos en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser especfica para ciertas actividades deportivas, como sprints en atletismo o explosividad en deportes de equipo.Flexibilidad: Es la habilidad para mover las articulaciones a travs de su rango completo de movimiento. Una buena flexibilidad es esencial para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia del movimiento.Poder: Combina fuerza y velocidad, permitiendo al deportista realizar movimientos rpidos y potentes. Este componente es vital en actividades como levantamiento de pesas o saltos.Importancia de las Capacidades Fsicas Condicionales en el Rendimiento DeportivoEl desarrollo adecuado de estas capacidades no solo mejora el rendimiento atltico, sino que tambin contribuye a una serie de beneficios adicionales:Prevencin de Lesiones: Un cuerpo bien entrenado tiene menos probabilidades de sufrir lesiones durante la prctica deportiva. El fortalecimiento muscular y la mejora de la flexibilidad son aspectos clave.Aumento del Rendimiento: Los deportistas que desarrollan sus capacidades condicionales tienden a sobresalir ms en sus respectivas disciplinas. Por ejemplo, un corredor con buena resistencia podr mantener su velocidad durante ms tiempo.Eficiencia Energtica: Una mejor capacidad fsica permite al atleta utilizar su energa de manera ms eficiente, lo cual es crucial durante competiciones largas o exigentes.Aumento de la Confianza: A medida que los atletas desarrollan sus capacidades fsicas, tambin aumenta su autoconfianza, lo cual puede tener un impacto positivo en su desempeo general.En conclusin, las capacidades fsicas condicionales juegan un papel vital no solo en el mbito deportivo sino tambin en la salud general del individuo. Su correcta evaluacin y entrenamiento son fundamentales para alcanzar un alto nivel competitivo y promover una vida activa y saludable.Las capacidades fsicas condicionales son fundamentales para el rendimiento deportivo, ya que se refieren a las cualidades que permiten a un individuo llevar a cabo diversas actividades fsicas con eficiencia. Estas capacidades son esenciales para cualquier deporte y se dividen principalmente en fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y potencia. Cada una de estas capacidades juega un papel crucial en la mejora del rendimiento, y su desarrollo ptimo puede marcar la diferencia entre un atleta promedio y uno de lite.Al profundizar en cada componente, es importante considerar que:Fuerza: Es la capacidad de un msculo o grupo muscular para ejercer tensin. Es vital en deportes donde se requiere levantar pesos o realizar movimientos explosivos.Velocidad: Se refiere a la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. La velocidad es clave en disciplinas como atletismo o deportes de equipo.Resistencia: Es la habilidad para mantener un esfuerzo fsico durante un periodo prolongado. Esto es esencial en actividades como correr largas distancias o jugar partidos completos.Flexibilidad: Se relaciona con el rango de movimiento articular. Una buena flexibilidad puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento general.Poder: Se define como la capacidad de realizar trabajo rpidamente, combinando fuerza y velocidad, lo cual es crtico en muchos deportes explosivos.Al considerar estos componentes, se debe tener en cuenta que cada atleta tiene necesidades individuales y especficas segn su disciplina deportiva. Por esta razn, es crucial adoptar un enfoque personalizado para el entrenamiento, garantizando que se fortalezcan todas las capacidades necesarias.En resumen, las capacidades fsicas condicionales constituyen la base del rendimiento deportivo. Conocer y comprender sus componentes permite implementar estrategias adecuadas para maximizar el potencial atltico. Este artculo tiene como objetivo proporcionar informacin clara y fundamentada sobre este tema esencial, fomentando una mejor comprensin entre entrenadores, atletas y aficionados al deporte. La fuerza es una de las capacidades fsicas condicionales que se refiere a la capacidad del cuerpo humano para generar resistencia y propulsar el movimiento. La fuerza es un concepto fundamental en la educacin fsica y la medicina deportiva, ya que es un indicador importante de la condicin fsica y la capacidad atltica de un individuo.Definicin tcnica de fuerzaLa fuerza se define como la capacidad del cuerpo para producir un torque o giro en torno a un eje, lo que permite el movimiento de los msculos y la articulacin de los huesos. La fuerza se mide en unidades de fuerza, como los newtonios (N) o los libras-fuerza (lbf). La fuerza puede ser generada a travs de la contraccin muscular, la tensin nerviosa o la aplicacin de forces externas.Diferencia entre fuerza y potenciaLa fuerza se refiere a la capacidad de un individuo para generar resistencia y propulsar el movimiento, mientras que la potencia se refiere a la capacidad de un individuo para producir trabajo en un perodo de tiempo determinado. La potencia se mide en unidades de potencia, como los watts (W) o los kilowatts (kW).Por qu se necesita la fuerza?La fuerza es necesaria para realizar una variedad de actividades fsicas, como el deporte, el trabajo o la vida cotidiana. La fuerza es fundamental para la salud y el bienestar fsico, ya que permite mantener la postura, la movilidad y la funcin muscular. La falta de fuerza puede llevar a problemas de salud, como la debilidad muscular, la gordura y la disminucin de la funcin fsica.Definicin de fuerza segn autoresSegn el Dr. Tudor O. Bompa, experto en educacin fsica y condicin fsica, la fuerza es la capacidad del cuerpo para producir un torque o giro en torno a un eje, lo que permite el movimiento de los msculos y la articulacin de los huesos. Segn el Dr. Wayne Westcott, experto en entrenamiento fsico, la fuerza es la capacidad del cuerpo para producir un trabajo en un perodo de tiempo determinado.Definicin de fuerza segn autoresSegn el Dr. Yuri Verkhoshansky, experto en entrenamiento fsico, la fuerza es la capacidad del cuerpo para producir un torque o giro en torno a un eje, lo que permite el movimiento de los msculos y la articulacin de los huesos. Segn el Dr. James R. Andrews, experto en medicina deportiva, la fuerza es la capacidad del cuerpo para producir un trabajo en un perodo de tiempo determinado.Significado de fuerzaLa fuerza es un concepto fundamental en la educacin fsica y la medicina deportiva, ya que es un indicador importante de la condicin fsica y la capacidad atltica de un individuo. La fuerza es necesaria para realizar una variedad de actividades fsicas, como el deporte, el trabajo o la vida cotidiana.Importancia de la fuerza en la vida cotidianaLa fuerza es fundamental para la salud y el bienestar fsico, ya que permite mantener la postura, la movilidad y la funcin muscular. La falta de fuerza puede llevar a problemas de salud, como la debilidad muscular, la gordura y la disminucin de la funcin fsica.Funciones de la fuerzaLa fuerza es necesaria para realizar una variedad de funciones fsicas, como:Movilidad y posturaFuncin muscularResistencia y propulsar el movimientoRealizar actividades fsicas, como el deporte, el trabajo o la vida cotidianaEjemplo de fuerzaEjemplo 1: Un atleta de ftbol americano necesita fuerza para correr con el baln y realizar jugadas de contacto fsico.[relevanssi_related_posts]Ejemplo 2: Un entrenador de fitness necesita fuerza para realizar ejercicios de resistencia y propulsar el movimiento.Ejemplo 3: Un trabajador de construccin necesita fuerza para levantar objetos y realizar tareas fisicamente demandantes.Origen de la fuerzaLa fuerza es un concepto antiguo que se remonta a la antigedad. La primera descripcin de la fuerza se encuentra en el libro De Motu (Sobre el movimiento) de Aristteles, escrito en el siglo IV a.C.Caractersticas de la fuerzaLa fuerza se caracteriza por:Ser una capacidad fsica importanteSer necesaria para realizar actividades fsicasSer un indicador importante de la condicin fsica y la capacidad atlticaSer fundamental para la salud y el bienestar fsicoExisten diferentes tipos de fuerza?S, existen diferentes tipos de fuerza, como:Fuerza muscular: la capacidad del cuerpo para producir un torque o giro en torno a un eje.Fuerza nerviosa: la capacidad del sistema nervioso para producir un torque o giro en torno a un eje.Fuerza externa: la fuerza aplicada por una fuente externa, como un objeto o una persona.Uso de la fuerza en la vida cotidianaLa fuerza se utiliza en la vida cotidiana de manera variada, como:Realizar actividades fsicas, como el deporte o el trabajoRealizar tareas fisicamente demandantes, como levantar objetos o realizar tareas de construccinMantener la postura y la movilidadA que se refiere el trmino fuerza y cmo se debe usar en una oracinEl trmino fuerza se refiere a la capacidad del cuerpo para producir un torque o giro en torno a un eje, lo que permite el movimiento de los msculos y la articulacin de los huesos. Se debe usar en una oracin para describir la capacidad fsica de un individuo para realizar actividades fsicas.Ventajas y desventajas de la fuerzaVentajas:Mejora la condicin fsica y la capacidad atlticaMejora la funcin muscular y la movilidadMejora la postura y la resistenciaDesventajas:Puede llevar a lesiones y dolores musculares si no se ejerce adecuadamentePuede llevar a problemas de salud, como la debilidad muscular, la gordura y la disminucin de la funcin fsicaBibliografaBompa, T. O. (2000). Conditioning for Strength and Speed. Human Kinetics.Westcott, W. S. (2005). Strength Training Anatomy. Human Kinetics.Verkhoshansky, Y. V. (2009). Theory and Methodology of Special Strength Training. Novgorod, Russia.Andrews, J. R. (2010). Athletic Training and Conditioning. Lippincott Williams & Wilkins.ConclusinLa fuerza es un concepto fundamental en la educacin fsica y la medicina deportiva, ya que es un indicador importante de la condicin fsica y la capacidad atltica de un individuo. La fuerza es necesaria para realizar una variedad de actividades fsicas y es fundamental para la salud y el bienestar fsico. BienestarEjercicio fsico y deporteBuscas potenciar tu rendimiento deportivo y mejorar tu salud? Te contamos en qu consisten las capacidades fsicas condicionales y cmo puedes desarrollarlas.La condicin fsica es determinante a la hora de lograr un mejor rendimiento deportivo. Esta se puede mejorar a travs del entrenamiento y el ejercicio, y en el proceso se logran beneficios en la salud. Sigue leyendo para conocer qu son y en qu consisten las capacidades fsicas condicionales.Las mismas se definen como las cualidades que posee el ser humano y que se ejecutan en la actividad fsica. De acuerdo con los expertos,estas incluyen la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.Estn condicionadas por los sistemas energticos del cuerpo y se pueden obtener o mejorar con mtodos especficos de entrenamiento. Las acciones motrices aplicadas a la actividad fsica involucran a todos los grupos musculares y a las articulaciones. Mientras ms desarrollemos nuestras capacidades fsicas, mejor ser nuestro rendimiento.Conoce las capacidades fsicas condicionales una por unaComo ya se mencion, las capacidades fsicas condicionales son cuatro:Velocidad.Fuerza.Resistencia.Flexibilidad o amplitud de movimiento.Estn ligadas al rendimiento fsico y al entrenamiento de cada persona. De igual forma, se caracterizan por ser fcilmente observables y medibles, puesto que se concretan en funcin de los aspectos anatmico funcionales. Al ponerlas en prctica, estamos realizando acciones de forma consciente y voluntaria.1. VelocidadLa velocidad es la capacidad fsica que nos permite realizar movimientos o acciones en el menor tiempo posible. Es una de las cualidades claves que debe desarrollar un deportista para muchas prcticas. Segn investigaciones, implica recorrer una distancia en el menor tiempo posible empleando una coordinacin, fuerza, energa y amplitud de movimiento determinados.Tipos de velocidadLa velocidad puede expresarse de diferentes formas, entre ellas encontramos los siguientes tipos:De traslacin o desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Se ha estipulado que se desarrolla de forma proporcional a la fuerza y la coordinacin. Adems, durante la adolescencia la velocidad experimenta un aumento paralelo a la fuerza.De reaccin: es el tiempo que tarda el deportista desde que recibe un estmulo y realiza la primera accin. Involucra desde el periodo latente hasta la contraccin. Por ejemplo, cuando suena un pitazo y el atleta realiza el primer movimiento para iniciar la competencia, como la largada en una maratn o saltar al agua en una prueba de natacin. Se trata de la velocidad de reflejos.Gestual o de movimiento: es la competencia de realizar movimientos acclicos a mxima velocidad en contra de una baja resistencia, como por ejemplo, el golpeo en tenis. Est determinada por la automatizacin del movimiento, la localizacin y la orientacin espacial.De resistencia: es la capacidad del cuerpo de contrarrestar la fatiga durante el tiempo que dura el ejercicio o la competencia. Tiene que ver con lograr sostener el rendimiento mximo durante un tiempo prolongado.De aceleracin: cualidad de incrementar la velocidad hasta alcanzar el punto mximo en el menor tiempo posible.Velocidad mxima: consiste en mantener el punto mximo en el tiempo una vez conseguido. Ser determinada de acuerdo con las capacidades fsicas de cada uno.Velocidad mental: se trata de coordinacin. Es la capacidad para cambiar de direccin en el menor tiempo posible. Para ello se debe tener un control de las extremidades para moverlas con rapidez. En las maratones, la velocidad importante no es la de reaccin, sino la de resistencia. 2. FuerzaLa fuerza es la aptitud fsica que permite vencer, aguantar o presionar una resistencia, o reaccionar ante la misma, mediante la tensin muscular. Segn estudios, la fuerza es resultado de la activacin del aparato locomotor (msculos) y el sistema de direccin (sistema nervioso central) que enva las rdenes para la contraccin.Los ejercicios para el desarrollo muscular nos permiten incrementar la fuerza y mejorar nuestra condicin. Por ello, es importante incluirlos en la rutina de entrenamiento.Tipos de fuerzaEn base al tipo de contraccin muscular, se clasifica a la fuerza de la siguiente manera:Esttica: es la tensin de un grupo muscular para vencer una resistencia sin que se produzcan cambios en la longitud de las fibras contrctiles.Dinmica: existe un aumento en la tensin de las estructuras contrctiles con cambios en la longitud de las fibras musculares, es decir, hay desplazamiento. Esta a su vez puede ser activa, cuando es resultado de un ciclo simple de trabajo (acortamiento), y reactiva, cuando se produce por un ciclo doble de trabajo (estiramiento y acortamiento).De igual forma, en funcin de la velocidad y el tiempo de ejercicio, existen cuatro tipos de fuerza en la actividad fsica:Fuerza resistencia: es la capacidad del cuerpo para mantener una fuerza constante durante el tiempo que dure la actividad. Por ejemplo, en el levantamiento de pesas, se medir la carga utilizada, la intensidad y la duracin en ciclos de repeticin mxima.Mxima: se trata de la mayor cantidad de fuerza que se puede aplicar ante una resistencia dada. Con el trabajo de fuerza mxima podemos conseguir hipertrofia muscular, quemar caloras y mejorar el rendimiento deportivo.Rpida: esta fuerza se desarrolla a una alta velocidad, aunque no mxima, para superar una resistencia externa y controlar las fases de la contraccin muscular. En el ciclismo, el remo, al correr una maratn o al realizar burpees, se requiere del empleo de la fuerza rpida.Explosiva: permite vencer una resistencia, no lmite, a una velocidad mxima. Es comn en gestos acclicos, como los saltos, los remates de voleibol y los lanzamientos.3. Flexibilidad o amplitud de movimientoLa flexibilidad es la capacidad de estiramiento de los msculos y movilidad de las articulaciones para lograr una mayor amplitud de movimiento. Expertos sugieren que esta facultad se reduce y degenera con el paso del tiempo, por lo que se pueden realizar entrenamientos especficos para mantenerla o mejorarla.El yoga, la gimnasia rtmica o la lucha son ejemplos de prcticas que requieren de gran flexibilidad. Un estudio determin que el entrenamiento de fuerza puede contribuir al desarrollo y al mantenimiento de la movilidad articular; incluso sin estiramientos adicionales.Tipos de flexibilidadEn general, se reconocenlos siguientes tipos de flexibilidad:Esttica: solo hay elongacin de las fibras musculares por un breve periodo de tiempo.Dinmica: se alterna el estiramiento y acortamiento muscular, manteniendo la tensin un par de minutos. Se desarrolla a partir de actividades que requieren movilidad articular. La misma aparece en los ejercicios de calentamiento, en los que los msculos aumentan la temperatura, la activacin, la fuerza y la velocidad en su contraccin.Pasiva: es cuando una ayuda externa facilita el rango de movimiento. Esto puede ocurrir si contamos con la colaboracin de un compaero o de la fuerza de gravedad.Activa: es el estiramiento de un msculo o desplazamiento de una articulacin por activacin de los msculos antagonistas. Por ejemplo, contraer el cudriceps para elongar los isquiotibiales. Lee tambin:: Los mejores ejercicios para aumentar la flexibilidad 4. ResistenciaLa resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo fsico durante un tiempo prolongado, de soportar la fatiga que conlleva y de recuperarse rpido del mismo, segn estudios. En este sentido, son los diferentes mecanismos de adaptacin del cuerpo para prolongar el tiempo de aparicin del cansancio y hacer frente a la misma.De acuerdo con un trabajo publicado en Current Sports Medicine Reports, los beneficios del entrenamiento de resistencia incluyen control del movimiento, la velocidad al caminar, la independencia funcional, la habilidades cognitivas y la autoestima, entre otros.Tipos de resistenciaLa resistencia puede ser aerbica o anaerbica y se recomienda una combinacin de ambas en el entrenamiento:Aerbica: es la que nos permite llevar a cabo una actividad durante el mayor tiempo posible. El aporte energtico lo recibe a travs de la gluclisis aerbica, del metabolismo de los lpidos en ejercicios de duracin extensa y a partir de las protenas en situaciones extremas. Se aplica en actividades, como salir a trotar, bailar o andar en bicicleta.Anaerbica: es cuando se practica una actividad intensa y violenta en perodos cortos de tiempo. En esta, se recibe la energa del glucgeno almacenado y de fosftenos, como el ATP. Por ejemplo, en el levantamiento de peso corporal o las carreras cortas de velocidad. El levantamiento de un peso contra la gravedad es un ejercicio para mejorar la fuerza y la resistencia anaerbica.Es igual a las capacidades coordinativas?En ocasiones, se suele confundir el concepto de capacidades fsicas condicionales y capacidades coordinativas. No obstante, existen varias diferencias que vale la pena destacar.Cuando nos referimos a las capacidades coordinativas hablamos de la cualidad de sincronizar, regular y dirigir, de forma muy fina, movimientos para lograr una actividad determinada.En este sentido, involucra la sumatoria de diferentes habilidades con un nico fin motor. Esta involucra las siguientes capacidades especiales:Orientacin: permite determinar la ubicacin espacio temporal de los movimientos en relacin a los objetos que rodean a la persona.Equilibrio: habilidad para mantener y recuperar la posicin del cuerpo durante un movimiento.Ritmo: capacidad de producir una frecuencia de movimiento ordenada.Reaccin: disposicin rpida de los movimientos ante una seal.Anticipacin: habilidad de prever la finalidad y el resultado de un movimiento.Diferenciacin: identificacin y control de cada movimiento bajo un aspecto de exactitud, dosificacin y economa.Acoplamiento o sincronizacin: coordinacin de las fases motoras individuales para lograr un movimiento completo.Potencia tus capacidades!El desarrollo de las capacidades fsicas condicionales es un factor clave para mejorar el rendimiento deportivo, por lo que es recomendable incluir ejercicios variados en nuestra rutina. Por supuesto, hay que mantener disciplina y regularidad para lograr evolucin.Adems, debemos acompaar las rutinas de una buena alimentacin y otros hbitos saludables. Por otro lado, recuerda que el sobreentrenamiento puede ser perjudicial, por lo que es necesario consultar con un profesional.Todas las fuentes citadas fueron revisadas a profundidad por nuestro equipo, para asegurar su calidad, confiabilidad, vigencia y validez. La bibliografa de este artculo fue considerada confiable y de precisin acadmica o cientfica. Arias, E. A. A., & Aguilar, R. D. A. (2013). El desarrollo de la velocidad de desplazamiento en escolares.Expomotricidad. Carrillo Linares, E., Aguilar Hernndez, V., & Gonzlez Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades fsicas del estudiante de Mecnica desde la Educacin Fsica. Mendive. Revista de Educacin,18(4), 794-807. . Domnguez La Rosa, P., & Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiolgicas del entrenamiento de la fuerza con nios y adolescentes.Revista Internacional de Medicina y Ciencias dela Actividad Fsicay el Deportevol, 3 (9), 61-68. Fernndez, A. (2013). Cuantificacin de la fuerza. Aspectos tericos.EFDeportes.com, Revista Digital, 18 (187). Gutirrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificacin de las capacidades fsicas.Cuerpo, Cultura Y Movimiento,1(1), 7786. Martn, C. (2009). La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para nios y su evaluacin.EFDeportes.com, Revista Digital, 14 (131). Mitjans, P., Rodrguez, A., & Costa, J. (2012). La flexibilidad como capacidad fsica. Anlisis y planificacin individual.EFDeportes.com, Revista Digital, 17 (172). Mitjans, P., Rodrguez, A., Ruiz, R., & Costa, J. (2013). Caractersticas del desarrollo de la capacidad fsica resistencia aerbica en las clases de Educacin Fsica en la Universidad de Pinar del Ro.EFDeportes.com, Revista Digital, 18 (184). Rabadan, I., & Rodrguez, A. (2010). Las capacidades fsicas bsicas dentro de la educacin secundaria: una aproximacin conceptual a travs de la revisin del temario para oposiciones.EFDeportes.com, Revista Digital, 15 (147). Salfran, C., Herrera, ., Rodrguez, S., Npoles, T., & Figueredo, Y. (2013). Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el voleibol. EFDeportes.com, Revista Digital, 17 (176). Simo, R., Lemos, A., Salles, B., Leite, T., Oliveira, ., Rhea, M., & Reis, V. M. (2011). The influence of strength, flexibility, and simultaneous training on flexibility and strength gains.The Journal of Strength & Conditioning Research,25(5), 1333-1338. _Flexibility,_and.21.aspx Westcott W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health.Current sports medicine reports,11(4), 209216. Este texto se ofrece nicamente con propsitos informativos y no reemplaza la consulta con un profesional. Ante dudas, consulta a tu especialista.Mejor con Salud Revista sobre buenos hbitos y cuidados para tu salud 2012 - 2025 Todos los derechos reservados. Todos los derechos reservados. Esta publicacin es solo con fines informativos y educativos. No sustituye en ningn momento la opinin de un experto. Ante cualquier duda, acude con tu profesional de confianza. Ms informacin. Las Capacidades Fsicas Condicionales son los pilares fundamentales que determinan el rendimiento fsico de una persona en cualquier actividad deportiva o rutina de ejercicio. Estas capacidades son clave para alcanzar un ptimo estado de forma y mejorar el desempeo en diversas disciplinas.Para entender mejor este concepto, es importante conocer las cinco capacidades fsicas condicionales principales:1. Resistencia cardiovascular: Es la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para transportar oxgeno a los msculos durante un esfuerzo prolongado.2. Fuerza: Se refiere a la capacidad de generar tensin muscular contra una resistencia. La fuerza es esencial para realizar movimientos potentes y eficientes.3. Resistencia muscular: Hace referencia a la capacidad de los msculos para mantener un esfuerzo durante un periodo prolongado, sin fatigarse rpidamente.4. Flexibilidad: Es la amplitud de movimiento de las articulaciones. Una buena flexibilidad reduce el riesgo de lesiones y mejora la eficacia de los movimientos.5. Velocidad: Es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad es crucial en deportes que requieren reacciones rpidas y explosivas.Comprender y desarrollar estas capacidades fsicas condicionales es esencial para mejorar el rendimiento deportivo, la salud y la calidad de vida en general. Explora tu potencial fsico y descubre todo lo que puedes lograr con un entrenamiento adecuado! Descubre la clasificacin de las capacidades fsicas condicionales: Gua completa Todo lo que necesitas saber sobre las Capacidades Fsicas CondicionalesLas capacidades fsicas condicionales son atributos fsicos que se pueden desarrollar y mejoran a travs del entrenamiento. Estas capacidades son fundamentales para el rendimiento deportivo y la salud en general. A continuacin, te presento una gua completa sobre la clasificacin de las capacidades fsicas condicionales:Fuerza: La fuerza es la capacidad de ejercer tensin muscular contra una resistencia. Se puede dividir en fuerza mxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.Velocidad: La velocidad se refiere a la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Puede ser de reaccin, gestual o de desplazamiento.Resistencia: La resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo durante un periodo prolongado. Se puede clasificar en resistencia aerbica y resistencia anaerbica.Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones a travs de un rango de movimiento completo. Una buena flexibilidad reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento deportivo.Coordinacin: La coordinacin se refiere a la capacidad de realizar movimientos suaves y eficientes que involucran diferentes partes del cuerpo. Incluye la coordinacin culo-manual, culo-pedal y segmentaria.Agilidad: La agilidad es la capacidad de cambiar de direccin de forma rpida y controlada. Es fundamental en deportes que requieren cambios de direccin frecuentes como el ftbol, baloncesto o tenis.Es importante tener en cuenta que todas estas capacidades estn interrelacionadas y se pueden trabajar de forma conjunta para mejorar el rendimiento fsico. Un programa de entrenamiento bien estructurado debe incluir ejercicios especficos para desarrollar cada una de estas capacidades, adaptados a las necesidades y objetivos individuales.Si deseas mejorar tu condicin fsica y alcanzar tus metas deportivas, es fundamental entender la importancia de cada una de estas capacidades fsicas condicionales y trabajar en su desarrollo de manera equilibrada y progresiva.Potencia tu rendimiento deportivo con las capacidades fsicas condicionales Todo lo que necesitas saber sobre las Capacidades Fsicas CondicionalesLas capacidades fsicas condicionales son cualidades que se entrenan y desarrollan para mejorar el rendimiento deportivo. Estas capacidades son fundamentales para lograr un desempeo ptimo en cualquier disciplina deportiva, ya que permiten al atleta ejecutar movimientos con eficacia, resistencia y precisin.Existen cinco capacidades fsicas condicionales principales que influyen en el rendimiento deportivo:Fuerza: Capacidad para ejercer tensin muscular contra una resistencia.Velocidad: Capacidad de movimiento rpido.Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo durante un periodo prolongado.Flexibilidad: Capacidad de movimiento articular con amplitud.Coordinacin: Capacidad de realizar movimientos precisos y controlados.Para potenciar el rendimiento deportivo, es crucial disear un programa de entrenamiento que incluya ejercicios especficos para desarrollar cada una de estas capacidades fsicas. La combinacin adecuada de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinacin permitir al deportista alcanzar su mximo potencial y mejorar su desempeo en la disciplina que practica.Es importante destacar que el entrenamiento de las capacidades fsicas condicionales debe ser individualizado y adaptado a las necesidades y objetivos de cada deportista. Un plan de entrenamiento personalizado, supervisado por profesionales del deporte, garantizar resultados efectivos y un rendimiento deportivo ptimo.En resumen, entender y trabajar en el desarrollo de las capacidades fsicas condicionales es esencial para potenciar el rendimiento deportivo. Con un enfoque adecuado en el entrenamiento de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinacin, los deportistas pueden mejorar sus habilidades atlticas y alcanzar sus metas deportivas con xito.Desarrollo de las capacidades condicionales: Todo lo que necesitas saber. Qu son las Capacidades Fsicas Condicionales?Las Capacidades Fsicas Condicionales se refieren al conjunto de cualidades fsicas que posee un individuo y que pueden ser desarrolladas y mejoradas a travs de la prctica de ejercicio fsico y entrenamiento especfico. Estas capacidades son fundamentales para el rendimiento deportivo, la salud y el bienestar general.Cules son las Capacidades Fsicas Condicionales?Fuerza: Capacidad de generar tensin muscular para vencer una resistencia.Velocidad: Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo durante un periodo prolongado.Flexibilidad: Capacidad de realizar movimientos articulares con amplitud y sin restricciones.Agilidad: Capacidad de cambiar de direccin de forma rpida y eficiente.Coordinacin: Capacidad de ejecutar movimientos de forma precisa y armoniosa.Qu es el Desarrollo de las Capacidades Condicionales?El Desarrollo de las Capacidades Condicionales se refiere al proceso mediante el cual se busca mejorar y potenciar las capacidades fsicas mencionadas anteriormente a travs de un entrenamiento planificado y estructurado. Este desarrollo es esencial para alcanzar un ptimo rendimiento deportivo, prevenir lesiones y promover la salud integral.Cmo se lleva a cabo el Desarrollo de las Capacidades Condicionales?Para lograr un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales, es importante disear un programa de entrenamiento personalizado que incluya ejercicios especficos para cada una de las capacidades mencionadas. Este programa debe ser progresivo, variado y ajustado a las necesidades individuales de cada persona.Es fundamental combinar ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y coordinacin, adaptados a los objetivos y caractersticas de cada individuo. Adems, es importante considerar la alimentacin, el descanso y la recuperacin como parte integral del proceso de desarrollo de las capacidades condicionales.En resumen, el Desarrollo de las Capacidades Condicionales es un aspecto clave en la mejora del rendimiento deportivo y la calidad de vida. A travs de un entrenamiento adecuado y constante, es posible potenciar estas capacidades fsicas y alcanzar niveles ptimos de salud y bienestar. Las Capacidades Fsicas Condicionales son un conjunto de cualidades fsicas que influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo y en la calidad de vida de las personas. Es fundamental comprender la importancia de desarrollar y mantener estas capacidades para lograr un ptimo estado de salud y bienestar.Entre las Capacidades Fsicas Condicionales ms relevantes se encuentran:Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia externa mediante la contraccin muscular.Velocidad: Capacidad para realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible.Resistencia: Capacidad para mantener un esfuerzo de manera prolongada.Flexibilidad: Capacidad para movilizar las articulaciones en su mxima amplitud.Agilidad: Capacidad para cambiar de direccin de forma rpida y precisa.Coordinacin: Capacidad para realizar movimientos complejos de forma armoniosa.Es importante destacar que el desarrollo equilibrado de estas capacidades contribuye a prevenir lesiones, mejorar el rendimiento fsico y optimizar la salud en general. Por tanto, es fundamental incluir en nuestra rutina de entrenamiento ejercicios que promuevan el desarrollo de cada una de estas cualidades.Es crucial recordar que la informacin proporcionada en este artculo tiene un carcter puramente informativo. En ningn caso sustituye la evaluacin o el asesoramiento por parte de un profesional cualificado. Si deseas iniciar un programa de entrenamiento o tienes dudas sobre tu condicin fsica, te recomendamos buscar la orientacin de un especialista en el rea.Mantener un estilo de vida activo y saludable requiere del conocimiento y la aplicacin adecuada de las Capacidades Fsicas Condicionales. Al integrar estos conceptos en nuestra vida diaria, estaremos invirtiendo en nuestro bienestar presente y futuro.Aprende con El ABC Escolar todo sobre la fuerza en el ejercicio fsico.Por ABC Color21 de abril de 2021 - 18:25La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presin por medio de una tensin muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.La fuerza est englobada dentro de las capacidades fsicas bsicas condicionales, as como la resistencia, velocidad y flexibilidad; que se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, vencer una resistencia gracias a la tensin, mantener un esfuerzo en el tiempo o alcanzar el mximo recorrido posible de una articulacin.Lea ms: Haciendo fuerza: Las mquinasClasificacin de la fuerzaFuerza mxima: cargar con la mxima carga que se pueda.Fuerza rpida o potencia: se introduce dentro de esta fuerza, la explosiva, y combina fuerza y velocidad.Fuerza resistencia: fuerza que requiere duracin. Se trabaja con una carga menor, pero durante mucho tiempo. Combina fuerza y resistencia.Lea ms: Fuerza esttica y dinmicaCuando se trabaja el desarrollo de la fuerza en nios y adolescentes se debe tener en cuenta la etapa evolutiva en el que se encuentran. An as, todos deben trabajar de forma global, equilibrada y armnica para desarrollar todos los grupos musculares.Dependiendo del grado, se realizarn unas actividades u otras, circuitos o juegos, se explicarn algunos contenidos conceptuales con sus tcnicas, pero todos tendrn en comn su carcter motivante y ldico.Todas las sesiones que se hagan deben ser trabajando con las cargas del propio peso corporal, en un trabajo individual.Tambin se puede realizar ejercicios de fuerza con un oponente, a travs del transporte, arrastre y empuje. El objetivo es que conozcan sus posibilidades, limitaciones, el esfuerzo por superarse y saber gestionar su fuerza y dosificarla. Cuanto ms conocimiento motriz corporal tengan de s mismos, mayores recursos y acciones se atrevern a realizar ante cualquier situacin que se les presente.Lea ms: La velocidad: qu es, carctersticas y ejemplosEjemplos de fuerza en Educacin FsicaEn una clase de Educacin Fsica en la que se trabaja la fuerza es importante conocer los msculos principales que intervienen durante el ejercicio, y realizar

correctamente la tcnica de los ejercicios para evitar lesiones innecesarias.Algunos ejercicios son las flexiones de brazos, sentadillas, abdominales, carrera de carretillas, entre otros.Actividades sobre la fuerza en Educacin Fsica1. Reconoce qu parte del cuerpo es la que se trabaja principalmente en un ejercicio de carrera de carretillas.2. Identifica qu msculos principales intervienen en un trabajo de sentadilla. Las capacidades fsicas condicionales son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades fsicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Las capacidades coordinantes son aquellas relacionadas con la orientacin, el equilibrio, la agilidad, la coordinacin sentido-movimiento y la reaccin.Las capacidades fsicas o valencias fsicasson las destrezas que el ser humano desarrolla para poder tener una condicin corporal estable. Estas capacidades se dividen en dos grupos: coordinantes y condicionales.La fuerza es la capacidad que tienen los msculos de reaccionar ante un estmulo denominado resistencia mientras que la velocidad es la capacidad de ejecutar un movimiento de manera rpida.La resistencia es la capacidad de soportar actividades fsicas intensas, de duracin ms o menos larga. Por ltimo, la flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones de manera fcil y natural. Las capacidades fsicas condicionales pueden ser desarrolladas a travs del entrenamiento fsico (correr, nadar, levantar pesas, realizas rutinas de extensin y elongacin, entre otros).Caractersticas de las capacidades fsicas condicionales1- FuerzaLa fuerza como capacidad fsica se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, tensar muelles, tensar un arco para disparar una flecha, soportar nuestro propio peso, entre otros.Los msculos reaccionan gracias a estmulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posicin determinada.La fuerza de una persona puede incrementar con entrenamiento. Algunas de las actividades recomendadas para tal fin son las siguientes:1-Levantar el propio peso corporal (haciendo ejercicios en barras).2-Levantar pesas.3-Estirar muelles.4-Sprints (correr distancias cortas a mxima velocidad).Tipos de fuerzaExisten dos tipos de fuerzas musculares: la isomtrica y la isotnica.Puede servirte: Teatro de guiol1-La fuerza isomtrica es la fuerza que se ejerce por la tensin de los msculos y que se caracteriza por ser esttica. Por ejemplo, si ejercemos presin sobre una pared, nuestros msculos se tensarn pero la pared no se va a desplazar. A pesar de que no se observe un efecto sobre la pared, los msculos consumirn energa y se tonificarn.2-La fuerza isotnica es la que se da cuando los msculos se accionan y producen el desplazamiento de otro objeto. Algunos ejemplos de estos son cuando levantamos una pesa o cuando empujamos una caja.2- VelocidadSe entiende por velocidad la capacidad que tiene el cuerpo de reaccionar ante un estmulo externo, de realizar un movimiento rpido o de desplazarse con celeridad.Existen diversos factores que intervienen en la velocidad. Para comenzar, la fuerza y el tono muscular de la persona pueden incrementar la velocidad.Otro de los aspectos importantes es la reaccin de los msculos ante los estmulos nerviosos. Por ltimo, la coordinacin hace que los movimientos sean ms precisos y a la larga, ms veloces tambin.La velocidad se puede entrenar con ejercicios de corta duracin pero que sean repetitivos. De este modo, se observar la variacin de la velocidad en cada repeticin.Tipos de velocidadExisten tres tipos de velocidad: velocidad de reaccin, velocidad de contraccin muscular y velocidad de desplazamiento.1-La velocidad de reaccin se refiere a la rapidez con la que los msculos actan una vez que han recibido un estmulo externo.Por ejemplo, al inicio de una carrera se dice preparados, listos, fuera, se dispara una salva o se mueve un bandern para indicarle a los participantes que deben comenzar a desplazarse. Puede servirte: Conocimiento vulgarLa velocidad de reaccin intervine cuando el individuo recibe esta seal externa y se pone en movimiento lo ms rpido posible.La velocidad de reaccin se subdivide en dos tipos: la simple y la compleja. La simple se da cuando el individuo reacciona ante un estmulo conocido, mientras que la compleja se da cuando el individuo acta ante un estmulo desconocido.2-La velocidad de contraccin muscular se refiere a la capacidad de flexionar y extender los msculos con rapidez. Un ejemplo de estos es hacer la mayor cantidad posible de abdominales en un minuto.3-La velocidad de desplazamiento es la ms conocida de las tres velocidades. Esta se refiere a la capacidad de cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible. Correr los 100 m o los 400 m planos son pruebas de velocidad de desplazamiento.3- ResistenciaLa resistencia es la capacidad que tiene el ser humano de soportar la condicin de cansancio generada por la actividad fsica. Asimismo, la resistencia involucra mantener el esfuerzo durante un tiempo de terminado.En trminos generales, la resistencia depende de qu tan habituados estn los msculos de un individuo a realizar ciertas actividades. Por ejemplo, si un individuo sin entrenamiento intentase correr un maratn, es muy posible que no pueda completar los 42 kilmetros corriendo.La resistencia se puede desarrollar levantando pesas y mantenindolas en esa posicin por algunos segundos. Con el paso del tiempo, se incrementa la duracin de este ejercicio.Otra forma de mejorar la resistencia es trotar o correr extensiones ms o menos largas. Gradualmente se debe incrementar la extensin.Puede servirte: Entorno cultural4- FlexibilidadLa flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de extender una articulacin. Durante la infancia el cuerpo es muy flexible y con el paso de los aos se pierde esta cualidad. Por este motivo, es necesario realizar ejercicios de extensin y elongacin de las articulaciones.La flexibilidad se desarrolla con rutinas de estiramiento. Algunos ejercicios para este fin son:1-Ponerse en pie y tocarse las puntas de los dedos de los pies sin flexionar las rodillas.2-Sentarse con las piernas extendidas e intentar tocar la rodilla con la cabeza.Tipos de flexibilidadExisten dos tipos de flexibilidad: la activa y la pasiva.1-La flexibilidad activa se da cuando el ser humano extiende las articulaciones a raz de un estmulo interno, es decir, por voluntad propia.2-La flexibilidad pasiva se da cuando el ser humano extiende las articulaciones con ayuda de fuerzas externas (otra persona, pesas, muelles, entre otros).Por lo general, la amplitud de extensin que se logra con la flexibilidad pasiva es mayor a la lograda con la flexibilidad activa.ReferenciasFitness Components in Sports. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de sports-training-adviser.comPhysical Activity and Physical Education. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de ncbi.nlm.nih.govPeak height velocity. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de footballscience.netBiology of Sport (1989). Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de books.google.comBasic Speed Workout for Runnings. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de runner.competitor.comProper training for long-distance running. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de livestrong.comRunning 101. Recuperado el 6 de septiembre de 2017, de fitnessmagazine.com La explosividad o fuerza explosiva forma parte de las capacidades condicionales. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energticas desarrolladas como consecuencia de una accin motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.El concepto, por lo tanto, est vinculado al rendimiento fsico de un individuo. Se lo asocia a cualidades como la coordinacin, la potencia y la agilidad, entre otras.La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad fsica, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a travs de la adaptacin fsica y del entrenamiento.La accin motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y estn determinadas por la gentica, ms all de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.Entre las capacidades condicionales se encuentra la recuperacin, asociada a la reparacin tras un esfuerzo fsico.Tipos de capacidades condicionalesComo ya indicamos, existen distintos tipos de capacidades condicionales. Veamos una definicin ms tcnica de cada una de ellas: Fuerza: si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el mbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No slo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos tcnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que vare el nivel de ejecucin.Resistencia: otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado nfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma.Velocidad: para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino tambin la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rpidas segn los estmulos recibidos a lo largo de una prctica. Podramos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos buenos reflejos, aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento.Flexibilidad: si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusin a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas las acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mnimo el riesgo de lesin es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento. Al entrenar las capacidades funcionales no se deben descuidar los tiempos de descanso.Otras aptitudes fsicasAdems de estas capacidades fsicas condicionales existen otros tipos de capacidades fsicas, como las coordinativas: aquellas que para dar la oportunidad de desarrollar ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del cuerpo.En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar movimientos tcnicos de forma medida y precisa, condicionado por un lmite de tiempo y por determinadas caracteristicas del espacio de juego, por ejemplo, es necesario que logre controlar partes del cuerpo especficas para adaptarse a dichas limitaciones y, a su vez, coordinar las acciones.Ejemplos de capacidades condicionalesUn deportista profesional debe entrenar con constancia y dedicacin para desarrollar al mximo sus capacidades condicionales. De acuerdo a su disciplina, deber enfocarse en la realizacin de ejercicios especficos.As, mientras que para un maratonista es esencial la resistencia a la fatiga y reforzar su resistencia aerbica, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendr que trabajar en su velocidad y en su resistencia anerbica. El maratonista tiene que poder sostener el ritmo de carrera en el tiempo y evitar el agotamiento muscular; en cambio, para el velocista son ms importantes las capacidades condicionales relacionadas con la velocidad de reaccin y la aceleracin en el sprint.La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultar ms relevante el desarrollo de su fuerza. Para el gimnasta es vital enfocarse en el estiramiento dinmico y el estiramiento esttico; en el caso del pesista, necesita un entrenamiento funcional que le permita optimizar todos los movimientos y los esfuerzos destinado a levantar un gran peso.Ms all del profesionalismo, todas las personas deben cuidar y desarrollar sus capacidades condicionales para cumplir con sus tareas cotidianas. Una buena capacidad cardiovascular, la posibilidad de reducir la fatiga muscular, el control postural y la eficiencia biomecnica son cuestiones que ayudan a conservar la salud, evitar lesiones y ejecutar con xito diferentes acciones que pueden resultar necesarias ya sea en el plano laboral o incluso en la vida diaria. UnidadN 1: Capacidades condicionales FuerzaLafuerza, es una capacidad fsica esencial del hombre, que puedemanifestarse de diferentes formas segnlas condiciones particulares y objetivos con que se realizan las acciones.Desdeel punto de vista mecnico, la fuerza se manifiesta por una accin capaz deinducir cambios en el comportamiento de un cuerpo, modificando el estado delmismo.Desdeel punto de vista fisiolgico (significa funcionamiento), la fuerza es unacapacidad funcional que se expresa por la accin conjunta del sistema nerviosoy muscular para generar una tensin.Cmose manifiesta la fuerza?Fuerzaabsoluta (involuntaria): sera la mayor cantidad de tensin queel sistema neuromuscular puede generar utilizando todas sus posibilidadespotenciales que no pueden activarse por medio de la voluntad, sino ensituaciones especiales en las que se desencadenan determinadas reacciones quepobilitan la produccin de niveles de fuerza externa o mxima. Fuerzamxima (voluntaria): sera el mximo nivel de fuerza absolutafactible de producir voluntariamente. Fuerzavelocidad: se relaciona a la posibilidad de desarrollar altosvalores de tensin muscular en el menor tiempo posible.Fuerzalenta: se relaciona a la habilidad para desarrollar un nivelptimo de tensin muscular a un ritmo o tasa de produccin de fuerza moderada obaja.Fuerzaresistencia: se relaciona a la habilidad de sostener unnivel de fuerza requerido por el mayor tiempo posible.Beneficiosde los ejercicios de fuerza:Mejoras en la salud en generalMejora la postura del cuerpo por lacaracteristicas de sus ejerciciosMejoras en el funcionamiento del sistemacardiovascularBeneficios en el desempeo deportivoMediospara entrenar la fuerza: Medios de accin gravitacional (pesos libresy mquinas convencionales y de palanca): barras, mancuernas y discos.Medios de accin inercial: mquinas queactan por medio de cables y poleas. Medios isotnicos: funcionan con un frenomecnico que les permite mantener la misma magnitud de los momentos de fuerza alo largo del recorrido articular, de modo que controlan los momentos de fuerzaexternos generados. Medios de friccin: mecanismo que presentanlas bicicletas ergomtricas donde a medida que se incrementa la fuerza quepresiona las dos superficies, se incrementa la resistencia a vencer.Medios de accin por resistencia de fluidos Medios que actan por deformacin de susestructuras constituyentes: en esta categora entran las bandas elsticas. Medios de accin por control de velocidad,isocinticos: son mquinas diseadas para mantener la velocidad de movimientoconstante. Estimulacin vibratoria: es un medio deentrenamiento de la fuerza, que utiliza la corriente elctrica, para provocaruna tensin muscular, mediante un aparato llamado electroestimulador, quereemplaza la accin del sistema nervioso, por lo que acta bajo un rgimeninvoluntario para producir fuerza. El concepto de capacidad condicional est vinculado al rendimiento fsico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energticas desarrolladas como consecuencia de una accin motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones. Mecanismos de las capacidades condicionalesLa fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad fsica, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a travs de la adaptacin fsica y del entrenamiento.La accin motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales. Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y estn determinadas por la gentica, ms all de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.Una mujer practicando yoga, muestra de fuerza, resistencia y flexibilidadUn deportista profesional, por ejemplo, tendr que entrenar para desarrollar al mximo estas capacidades condicionales. De acuerdo a su disciplina, deber realizar ejercicios especficos: mientras que para un maratonista es esencial la resistencia, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendr que trabajar en su velocidad. La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultar ms importante el desarrollo de su fuerza. Listado de las capacidades condicionalesVeamos una definicin ms tcnica y abstracta de cada una de estas capacidades condicionales:* fuerza: si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el mbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No slo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos tcnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que vare el nivel de ejecucin; * resistencia: otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado nfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma;* velocidad: para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino tambin la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rpidas segn los estmulos recibidos a lo largo de una prctica. Podramos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos buenos reflejos, aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento;* flexibilidad: si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusin a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mnimo el riesgo de lesin es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento.La natacin requiere del uso de todas las capacidades condicionalesOtras capacidades fsicasAdems de estas capacidades fsicas condicionales existen otros tipos de capacidades fsicas, como las coordinativas, aquellas que para dar la oportunidad de llevar a cabo ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del cuerpo.En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar cierto movimientos tcnicos de forma medida y precisa, condicionado por un lmite de tiempo y por determinadas caractersticas del espacio de juego, por ejemplo, es necesario controlar partes del cuerpo especficas para adaptarse a dichas limitaciones y coordinar las acciones. 00Tipos de velocidad en capacidades fsicasVelocidad de traslacin: desplazarse rpido. Velocidad de reaccin: respuesta rpida a estmulos. Resistencia de la velocidad: mantener ritmo alto el mayor tiempo posible.01Fuerza-resistencia: movimientos repetitivos sin fatiga. Fuerza mxima: tensin mxima ejercida por msculo/grupo muscular. Fuerza explosiva: combina velocidad y potencia.02Resistencia aerbica: actividades baja/moderada intensidad por tiempo extenso. Resistencia anaerbica: esfuerzos alta intensidad por tiempo limitado.03Clasificacin de la flexibilidadFlexibilidad dinmica: realizar movimientos amplios sin restricciones. Flexibilidad esttica: mantener posicin extendida por cierto tiempo.04La _____ es una capacidad que permite realizar movimientos rpidos y eficientes en el deporte.05Los sprints y el trabajo de _____ son ejercicios que contribuyen al desarrollo de la velocidad.06En deportes como el _____ y el _____ es crucial la capacidad de cambiar de direccin rpidamente.atletismo de velocidadftbol07Un programa de entrenamiento para la velocidad bien estructurado puede resultar en mejoras en el _____ deportivo.08Fuerza-resistencia: Ejercicios caractersticosEjercicios con muchas repeticiones y cargas ligeras a moderadas, como flexiones y sentadillas.09Fuerza mxima: Mtodo de mejoraEjercicios con cargas pesadas y pocas repeticiones, ejemplo: levantamiento de pesas.10Fuerza rpida o explosiva: Entrenamiento especficoMovimientos que requieren aceleracin rpida de la carga, como lanzamientos y saltos.11La resistencia _____ est vinculada con pruebas de duracin prolongada y esfuerzo de intensidad de leve a moderada, como el _____ o el _____.12La resistencia _____ se asocia con actividades de gran intensidad y breve tiempo, como los _____ o el levantamiento de _____.13Rango completo de movimiento articularCapacidad de mover articulaciones sin restricciones/dolor en toda su amplitud.14Flexibilidad dinmica vs. estticaDinmica: movimientos fluidos/controlados. Esttica: mantener posicin fija prolongada.15Mejora de la flexibilidadEstiramientos, yoga, gimnasia incrementan flexibilidad y benefician rendimiento/vida diaria.16La _____ motriz es la capacidad de realizar movimientos complejos con precisin.17El _____ es la habilidad de mantener un patrn temporal durante la actividad fsica.18Importancia de la coordinacin en gimnasia y danzaEsencial para movimientos armnicos y secuencias coordinadas.19Coordinacin en deportes de situacinClave para adaptarse a cambios y reaccionar rpidamente, ej. ftbol.20Beneficios del entrenamiento coordinativoMejora rendimiento, facilita ejecucin de tcnicas complejas.

Capacidad condicional fuerza. Capacidades condicionales. Capacidades fisicas condicionales. Capacidades condicionales ejercicios. Que es el revolton. Fuerza capacidades condicionales. Que es el fei number. Para que sirve el ein number.

- vebuka
- buvofuya
- http://cedule-plachty.cz/files/file/82407862-6c1f-4ba3-8147-e14bc236098c.pdf
- yipo
- zegagevegu
- https://malabarmail.com/ckfinder/userfiles/files/8942674001.pdf
- temas de reflexión para jóvenes cristianos pdf
- gukahe
- nobuyisiti
- jotuketu
- télécharger dictionnaire français-arabe gratuit larousse pdf
- http://docutphcm.com/thang1-16/DOCUSAIGON/upload/files/xalagigukejaf.pdf
- how to use yahoo mail to read gmail
- rapekeri
- leme