**CAPACIDADES CONDICIONALES**

**LUZ ADRIANA HIGUITA CHANCI**

**Profesora:**

**DORA**

**COLEGIO SANTA LEONI AVIAT**

**COPACABANA**

**2012**

**¿Qué son capacidades condicionales?**

Son habilidades innatas del ser humano, que desarrollamos a medida que crecemos, las cuales mejoran gradualmente nuestro rendimiento físico. Las capacidades son las condiciones necesarias para el desarrollo de las habilidades motrices que se necesitan en el deporte, nos permiten enfrentar los requerimientos de duración, potencia y coordinación para conseguir un objetivo en el deporte, el rendimiento motor de la persona depende del nivel con que practica y desarrolla estas cualidades. Estas actividades son el soporte físico de las cualidades más complejas.

**¿Cuáles son las capacidades condicionales?**

**Fuerza**

Es la habilidad  de extensión  muscular atreves de los tendones, se ejerce  para vencer una resistencia  estática o dinámica de acuerdo con una contracción muscular. Se dividen en tres:

**Fuerza Máxima:** se ejerce para vencer una carga de fuerza externa con una extensión máxima de los músculos, esta fuerza es desarrollada en deportistas de alto rendimiento,  como por ejemplo actividades como Halterofilia, Judo, Lucha, el área de lanzamientos del Atletismo.

**Fuerza Explosiva:** se ejerce en una contracción muscular rápida para vencer una resistencia externa, cuando se menciona la  rapidez se refiera al mínimo de tiempo de la actividad o acción física.

**Fuerza Resistencia:** Es la capacidad del ser humano de resistir la aparición de la fatiga, en una actividad física prolongada, en ejercicios como: el remo, ciclismo de ruta, en el atletismo y la natación en los eventos de medio fondo y de fondo.

**Velocidad**

Es la capacidad del ser humano de ejercer un movimiento en corto tiempo y se puede ver reflejada en actividades físicas como las de atletismo o ciclismo. Y se dividen en:

**Velocidad de Resistencia:** el individuo realiza acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxigeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos.

**Velocidad de Reacción:** el individuo reacciona de manera inmediata ante un estímulo externo por medio de una orden cerebral**.**

**Velocidad de Traslación:** el individuo se desplaza de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible.

**Resistencia**

Es la capacidad de prolongar la llegada de la fatiga durante una actividad o esfuerzo fisico. Y se divide en:

**Aeróbica:** resistencia de una actividad física, la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno en un tiempo un poco más prolongado.

**Anaeróbica:** resistencia de una actividad física, la cual se desarrolla con un menor consumo de oxígeno en un menor tiempo.

**Flexibilidad**

Es la capacidad de estirar los músculos a un límite determinado esta se hace sin que el musculo sea dañado. Es importante realizar esta acción después de una actividad o esfuerzo físico.

**¿Cómo se mejoran las capacidades condicionales?**

Flexibilidad: podemos diferenciar dos formas de mejorar la flexibilidad, según sus objetivos y forma de trabajo.

-La primera: sería los trabajos que se hacen antes y después de la práctica deportiva, son rutinarios y su objetivo es doble, ayudar a un correcto calentamiento o favorecer la recuperación después del ejercicio y como no, mejorar poco a poco la flexibilidad. Deben hacerse en todos los músculos flexiones y extensiones. Y hay que usar formas diferentes de trabajo y diferentes secuencias de ejercicios de flexibilidad.

-La segunda: Sería los programas específicos para mejorar la flexibilidad general. Esta forma de “flexibilidad objetivada” suelen usarse en clases de stretching, de yoga o de pilates.

Fuerza: para aumentar la fuerza y masa muscular es preciso realizar actividades contra resistencia o levantar pesos. Para trabajar los principales grupos musculares (piernas, brazos, abdomen, parte superior del cuerpo) es conveniente elegir ejercicios diferentes.

Velocidad: El método más usado para el “sprint” es el de repeticiones. Se pueden realizar carreras con cambios de ritmo para mejorar la dominación de los movimientos a velocidad submáxima o media, carreras en descenso, carreras con salida lanzada, entre otros.

Resistencia: Un programa de acondicionamiento aeróbico incluye actividades capaces de elevar la frecuencia cardíaca por encima de un punto (basado en la edad, capacidad individual, y objetivos a conseguir), y que se mantenga dicho nivel de actividad más de 15 minutos por sesión. Caminar, la carrera, la natación y el ciclismo son algunos de los ejemplos de actividades que desarrollan la capacidad aeróbica.

**¿Cómo se valoran o evalúan las capacidades condicionales?**

Hay dos tipos de test para medir la fuerza. En el primero podemos medir el máximo número de veces que se vence una carga en un tiempo determinado, en el segundo se trata de conocer el valor de la resistencia que se logra vencer un número determinado de veces, por ejemplo, cuántos kilos se pueden levantar 15 veces seguidas. - Una fuerza-resistencia se mide con un mantenimiento cronometrado de una posición determinada.

Test de Cooper para la resistencia aeróbica: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos.

Test de Burpee para la resistencia anaeróbica: Consiste en realizar el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto.

l) ejercicio consta de cinco posiciones:

Posición 1: alumno de pie brazos colgando.

Posición 2: alumno con piernas flexionadas.

Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.

PARA LA FLEXIBILIDAD: Test seach & reach: el objetivo que tiene esta prueba es comprobar lo que podemos contraer el tronco forzando los isquios a tope con el fin de empujar la barra lo más lejos posible que en el punto inicial. Se hace sentado con las piernas estiradas y juntas, se extienden los brazos con los dedos estirados que tendrán que desplazar la regleta lo más lejos posible.

2. Test de flexibilidad profunda: conocer la capacidad máxima a la que podemos contraer el tronco y valorar la movilidad articular de la cadera y de la columna vertebral. Su ejecución, partimos estando de pie con las piernas un poco separadas paralelamente, una vez esto procedemos a ir encogiendo el tronco hacia delante en modo de crujido o de crunch, una vez hecho este paso flexionamos la cabeza y procedemos a extender los brazos en la medida de lo posible por detrás de las caderas y entre las piernas.  
3. Test de apertura de piernas acostado o también sentado en decúbito supino: evaluar la capacidad de abducción de las piernas o saber cuánto se pueden abrir las caderas en su máxima amplitud articular. Se parte tumbado o sentado como guste con las piernas juntas y estiradas, luego se separan uniformemente las piernas hasta alcanzar el punto tope.  
**¿Para qué nos sirven unas capacidades bien desarrolladas, en nuestra vida diaria?**

Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes. 5. Mejora el aspecto físico de la persona.